EXISTĂ O SOLUȚIE SPIRITUALĂ PENTRU ORICE PROBLEMĂ

THERE IS A SPIRITUAL SOLUTION TO EVERY PROBLEM
Copyright © 2001 by Wayne W. Dyer
Originally published by HarperCollins Publishers Inc. in 2001

Copyright © 2017 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590,
e-mail: office@ actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: **Dana Dobre**
Dincă
Redactor: **Alina**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Mădălina Ioniță**
Copyright Manager: **Andrei Popa**
Editor: **Mona Apa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DYER, WAYNE W.
Există o soluţie spirituală pentru orice problemă / Wayne W. Dyer; trad.: Dobre Dana. - Bucureşti : Act şi Politon, 2016
ISBN 978-606-913-142-8
I. Dobre, Dana (trad.)
159.9i

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

WAYNE W. DYER

EXISTĂ O SOLUȚIE SPIRITUALĂ PENTRU ORICE PROBLEMĂ

Traducere din limba engleză:

Dana Dobre

ACT și Politon

2017

Pentru Sommer Wayne Dyer,
Te iubește necondiționat
Tatăl tău de aici
Și Tatăl Ceresc

„Nu ai probleme, deși tu crezi că ai...”

- *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*[*])

[*] Fundația pentru Pace Lăuntrică, *Curs de miracole*, Editura Centrum, Polonia. (n.red.)

Vreau să-i mulțumesc lui
Francesco di Pietro di Bernadone (1181–1226),
cunoscut sub numele de Sfântul Francisc din Assisi.

Spiritul tău se află mereu alături de mine
Și, evident, în mod special, în crearea acestei cărți.
-WAYNE W. DYER

Cuprins

Cuvânt-înainte 11
Introducere 17

PARTEA I

FUNDAMENTE ESENȚIALE PENTRU
REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

1. Rezolvarea spirituală a problemelor. 23
2. Idei antice „radicale” 51
3. Totul este energie. 83
4. Încetează să mai investești energie în lucrurile în care nu crezi. 119
5. Cum să-ți păstrezi necontaminat câmpul energetic 151
6. Cum să-ți crești și să-ți menții energia spirituală. . . . 191

PARTEA A II-A

CUM SĂ PUI ÎN APLICARE SOLUȚIA
SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

7. Doamne, fă din mine unealta păcii Tale 231
8. Acolo unde este ură, să semăn iubire 255
9. Acolo unde este vătămare, să semăn iertare 281
10. Acolo unde este îndoială, să semăn credință 313
11. Acolo unde este deznădejde, să semăn speranță 339
12. Acolo unde este întuneric, să semăn lumina Ta 363
13. Acolo unde este tristețe, să semăn bucurie 385

CUVÂNT-ÎNAINTE

Am terminat de scris această carte, într-o primă formă, pe 15 iunie 2000, în casa noastră din Maui, trăind un minunat sentiment de împlinire. M-am bucurat de vară cu familia mea, înotând, făcând drumeții și jucând tenis. Am luat cina și am văzut filme cu prietenii apropiați, iar eu am avut parte de timp prețios pentru citit și pentru a împărtăși momente de intimitate, în special cu soția mea, Marcelene, care mi-a fost de mare ajutor când a trebuit să găsesc o soluție spirituală la „problema” pe care eram pe cale s-o trăiesc. Nici nu-mi dădeam seama că, în doar câteva luni, voi fi nevoit să pun în aplicare tot ceea ce scrisesem și să testez principiul existenței unei soluții spirituale pentru orice problemă, în propria mea viață.

În toamna lui 2000, am căzut în genunchi, la pro - priu, când eram singur într-o cameră de hotel. Abia mai puteam să respir. Îmi simțeam pieptul de parcă ar fi fost strâns într-o menghină. Transpiram abundent și aveam să aflu în curând că suferisem un infarct. Dar ceva era teribil de greșit în această imagine. Eu nu fumez și nu beau; nu sunt supraponderal; fac mișcare în fiecare zi, și

asta, de douăzeci și cinci de ani. Sunt atent la ce mănânc; meditez; fac ceea ce îmi place și îmi place ceea ce fac. Am o căsătorie grozavă și copii minunați. Eu n-am cum să fac un infarct! Infarctele sunt pentru alți oameni, care își trăiesc viețile în așa fel încât parcă le invită. Nu pentru mine. Nu pentru dr. Wayne Dyer. Iată-mă, cu toate astea, în spital, cu firele aparatului de monitorizare prinse pe toată partea de sus a corpului și cu o perfuzie în braț. După trei zile aveam să fac o angiogramă.

În primele douăzeci și patru de ore, am zăcut acolo într-o stare de șoc și nevenindu-mi să cred. Se numește negare. Mi-am plâns de milă. Am refuzat să recunosc că un asemenea lucru mi se putea întâmpla mie. M-am tot văicărit familiei mele și, la drept vorbind, am fost speriat. După acea primă zi, am început să reexaminez ce scrisesem în cartea pe care sunteți pe cale s-o citiți. Mi-am repetat, iar și iar, titlul: *Există o soluție spirituală pentru orice problemă* – iar aceasta era, cu siguranță, o problemă. Mi-am amintit că puteam aduce energia spiritului chiar acolo, în salonul spitalului. Dacă reușeam asta, aș fi putut să răstorn situația și să nu mă mai complac în energia joasă a autocompătimirii, a sentimentului că am fost lezat, a tristeții, fricii și îndoielii.

Dar faptele sunt fapte, inima mea fusese vătămată. De-acum, depindea de mine. Eu nu sunt acest corp. Eu sunt o ființă spirituală, eternă, întotdeauna în legătură cu Dumnezeu. Îmi puteam schimba perspectiva, modul de conștientizare, devenind din victimă observator,

lucru despre care am scris mereu în ultimii douăzeci de ani. A fost ca și cum lumina s-ar fi revărsat dintr-odată într-o cameră obscură. Am simțit, aproape instantaneu, prezența unei energii mult mai înalte și mai rapid vindecătoare. Am început să fiu mai degrabă vesel decât morocănos. Am mers prin secția de cardiologie, încercând să-i îmbărbătez pe cei care erau mult mai rău decât mine. Am început să privesc spitalul și personalul medical numeros mai degrabă cu admirație, dragoste și respect, decât cu gânduri de frică și anxietate. Am căutat să văd ce era bun în acel loc și am fost recunoscător pentru tot ce le fusese dat simțurilor mele să trăiască. Am adus în secția de cardiologie modul de conștientizare descris în detaliu aici, în această carte care îmi este foarte dragă. „Cu siguranță, prezența lui Dumnezeu se face simțită în locul acesta”. Desigur, realitatea leziunii cardiace n-a dispărut ca prin magie, dar, în mintea mea, acolo unde exista „problema”, am introdus energia mai înaltă/mai rapid vindecătoare a spiritului, iar problema a dispărut pentru totdeauna.

Luni dimineața, pe 4 decembrie 2000, angiograma a dezvăluit un blocaj pe una dintre artere, care e posibil să fi fost parte a anatomiei mele încă de la naștere. Inima mea era puternică, iar leziunea a fost minimă. Mi s-a montat un stent în artera blocată, după ce un balon a scos placa ce constituia defectul de funcționare. M-am întors de-acum la programul meu normal de exerciții și de muncă.

Atunci când m-au dus cu căruciorul în laboratorul de analize și mi s-a introdus cateterul în picior și substanța de contrast în artere, inima mea era deplin împăcată. Am glumit cu asistentele și cu cardiologii și i-am strâns mâna soției mele, spunându-i că o iubesc. Toată frica, anxietatea tea, îndoiala și întunericul m-au părăsit. Am știut că, indiferent care ar fi fost rezultatul, eram împăcat, conectat cu spiritul și în mâinile lui Dumnezeu.

M-am hotărât să vă împărtășesc toate acestea, aici la începutul cărții, pentru a ilustra modul în care o „problemă" aparent insurmontabilă are o soluție spirituală ușor accesibilă, atunci când nu te mai concentrezi asupra problemei, ci îți îndrepți atenția către energia spirituală. Eu am putut să atrag energia mai înaltă a spiritului, lucru care presupune: 1) M-am dat bătut la propriu și am încredințat problema unei puteri superioare; 2) Am văzut pretutindeni iubire, mai degrabă decât frică; 3) Mi-am reamintit că sunt un suflet infinit într-un trup vremelnic; 4) Mi-am făcut mintea să tacă și am golit-o de toată negativitatea; 5) Am devenit recunoscător față de toți cei care s-au străduit să-mi ofere energie vindecătoare; 6) Am rămas, în mintea mea, conectat cu Dumnezeu; 7) Am început să le aduc bucurie celor din jurul meu, ca un mijloc de a eradica propria slăbiciune. A funcționat!

Și, parcă pentru a ilustra o concluzie, am primit o frumoasă scrisoare de la Peggy Bartzokis, soția cardiologului meu, Thomas Bartzokis, în care arăta cum orice sau

oricine are de câștigat atunci când permite spiritului să fie prezent pe de-a întregul. Ea scrie așa:

> Simt că e ca și cum ai apărut în viețile noastre (a lui Tom și a mea) cu un motiv. Faptul că te-ai dus la Tom și nu la alt cardiolog într-un moment în care eu aveam nevoie să-ți citesc scrierile, iar Tom avea nevoie să învețe mai multe despre cum să-și ajute pacienții încă mă uimește.
>
> Casetele tale m-au făcut să o apuc pe un nou drum. Lucrez din greu la propria vindecare. Sănătatea mea era în cădere liberă, dar nu mă gândisem niciodată că problema consta în felul în care gândesc. Îți mulțumesc că m-ai făcut să văd importanța conexiunii dintre minte și corp.
>
> Prin intermediul meu, Tom află și el tot ce citesc (indiferent dacă vrea sau nu) și, din fericire, ideile i se par fascinante. Sunt entuziasmată, pentru că tratează peste zece mii de pacienți și, dacă le împărtășește aceste idei, va putea cu adevărat să prevină problemele cardiace sau alte afecțiuni.
>
> Sunt, de asemenea, bucuroasă că tu ți-ai revenit complet și că te-ai reapucat de alergat. Poate că am fost meniți cu toții să învățăm câte ceva din această experiență. Așa cum ai spus tu odată: „Fiecare întâlnire din viețile noastre este orchestrată de o forță divină... iar *străinii* către care suntem atrași au ceva să ne învețe."
>
> Nici nu pot spune cât de recunoscătoare sunt că v-am întâlnit pe amândoi. Veți fi mereu prezenți în rugăciunile mele, și tu, și Marcelene. Dumnezeu să vă binecuvânteze pe voi și toate lucrările bune pe care le faceți.

Iat-o, așadar. Am pus-o chiar aici, să o vadă toată lumea. Totul este în ordine și o soluție spirituală te așteaptă pentru oricare și pentru toate lucrurile pe care tu le percepi ca fiind probleme. Ai încredere în mine. Eu, Wayne Dyer, știu din proprie experiență.

INTRODUCERE

Titlul acestei cărți face o afirmație pretențioasă. Da, fără exagerare, poți să scapi de orice problemă și de toate, căutând și aplicând soluții spirituale. Am explicat ce înțeleg prin *spiritual, probleme* și *soluții* chiar în primul capitol, așa că nu mai este nevoie să o fac în această scurtă introducere. Mesajul esențial al acestei cărți se regăsește în următoarele zece puncte.

1. Totul în universul nostru este energie. Asta înseamnă că totul, în miezul ființei sale, vibrează la o anumită frecvență.
2. Frecvențele mai lente par mai solide și de aici se ivesc toate problemele noastre.
3. Frecvențele mai rapide, precum lumina sau gândul, sunt mai puțin vizibile.
4. Frecvențele cele mai rapide sunt ceea ce eu numesc *spirit.*
5. Atunci când cele mai înalte/rapide frecvențe ale spiritului sunt aduse în prezența frecvențelor mai joase/lente, ele se anulează reciproc și disipează acele lucruri pe care noi le numim probleme.

6. Ai capacitatea și puterea de a-ți crește energia și de a accesa energiile cele mai înalte/rapide cu scopul de a eradica orice problemă din viața ta.
7. Există câteva fundamente și principii de bază pe care va trebui să le înțelegi și să le pui în practică pentru a accesa soluțiile spirituale la orice „problemă" pe care ai putea-o avea.
8. Odată ce înțelegi aceste principii, alegerea ta finală este să te aliniezi fie unui câmp energetic înalt, fie unui câmp energetic scăzut.
9. În esență, atunci când ajungi, în cele din urmă, să cunoști și să înțelegi în profunzime lumea spiritului, vei vedea limpede că toate problemele sunt doar iluzii, în sensul că sunt inventate de mințile noastre, deoarece am ajuns să credem că suntem separați de sursa noastră, pe care eu o numesc Dumnezeu, dar pe care tu o poți eticheta oricum preferi.
10. Aceste iluzii nu sunt nimic mai mult decât niște greșeli de gândire și, ca orice eroare, ele dispar când sunt puse față în față cu adevărul.

Am structurat această carte pe două secțiuni. Prima secțiune cuprinde șase capitole, ce elaborează elementele de bază, pentru a înțelege că o soluție spirituală este ușor accesibilă pentru orice problemă și pentru toate. Am cercetat scrierile sfinte ale multor tradiții spirituale, precum și acele domenii pe care am ajuns să le numim științifice sau pragmatice. Nu pretind că vreuna dintre

tradiții sau practici este superioară celorlalte. Am urmărit să conștientizez eu însumi aceste concepte, cu mintea deschisă la orice, însă de nimic atașată. Am cercetat volume de spiritualitate antice și moderne, din Orient, Occident și de oriunde altundeva, și le-am prezentat, știind că sunt pline de adevăr și folositoare.

A doua secțiune a acestei cărți cuprinde capitolele de la șapte la treisprezece, fiecare purtând titlul unui verset al uneia dintre cele mai cunoscute și acceptate rugăciuni scrise vreodată, Rugăciunea Sfântului Francisc din Assisi intruchipează mesajul fundamental al acestei cărți. Aducând frecvențele mai înalte ale spiritului în prezența frecvențelor mai joase ale „problemelor", problemele vor dispărea. Am depus toate eforturile pentru a oferi sugestii punctuale ce te vor ajuta să aplici, pe căi practice și folositoare, aceste energii mai înalte, până chiar de astăzi.

Recitind această carte, sunt conștient de repetițiile ocazionale apărute din nevoia de a pleda cauza soluției spirituale pentru orice problemă. În unele cazuri le-am editat, dar în altele am folosit în mod deliberat repetiția, pentru ca ideea să fie mai puternică atunci când o citești. Am aflat că repetiția asigură o accentuare instantanee a ideii, posibilitatea ca aceste concepte să se fixeze fiind astfel mai mare.

Scrierea acestei cărți a fost pentru mine un exercițiu de autocunoaștere. Consider că acum sunt mult mai capabil să ies din tiparele de energie mai joasă/lentă și să accesez îndrumarea spirituală și o pot face în doar

câteva secunde. Cât despre mine, mă simt mai ușor, mai iubitor, mai milostiv și, literalmente, eliberat de proble me, atunci când practic accesarea celor mai înalte energii ale mele, în momentele înainte de care crezusem că am o „problemă” pe care trebuie să o rezolv. Acum mă deconectez pur și simplu de la lumea problemelor din mintea mea și mă conectez la spirit. Scrierea acestei cărți m-a adus mai aproape de Dumnezeu și mi-a adus o conștientizare a faptului că nu numai că nu sunt niciodată singur, dar și că acest lucru ar fi imposibil. Fie ca și tu, citind aceste cuvinte, să găsești liniștea pe care o am eu. Și fie ca toate problemele tale să se disipeze, atunci când ieși din sfera energiilor mai joase și ajungi să știi că soluția spirituală pentru oricare și pentru toate problemele este la numai un gând distanță.

Dumnezeu să te binecuvânteze,

Wayne Dyer.

PARTEA I

FUNDAMENTE

ESENȚIALE PENTRU REZOLVAREA SPIRITUALĂ

A PROBLEMELOR

„Nu e nimic greșit în creația lui Dumnezeu.
Misterul și suferința există numai în minte...”

- RAMANA MAHARSHI

1.

REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

„Soluția la problema zilelor noastre este ca omenirea să conștientizeze natura sa interioară divină .”

- HAZRAT INAYAT KHAN

Poți face să crească o floare? Probabil că primul tău răspuns este: „Ce lucru simplu! Plantează o sămânță în pământ, asigură-i lumină solară și apă și, într-o zi, va răsări o floare. Drept dovadă, chiar în acest moment, milioane și milioane de flori încolțesc peste tot în lume!”

Cu siguranță că așa este. Totuși, te invit să recitești întrebarea și să te gândești cine sau ce generează viața ce face o floare să crească, deoarece acel cineva sau ceva reprezintă sursa soluțiilor la toate problemele noastre.

Cine sau ce face ca sămânța florii să încolțească și ca embrionul micuț să devină o ființă omenească? Cine sau ce ne face unghiile să crească și inima să bată, chiar și în

timp ce dormim? Cine sau ce se află în spatele mișcării vântului, pe care o simțim, dar niciodată nu o vedem? Ce este această forță care ține planetele la locul lor și propulsează lumea noastră prin galaxie cu o viteză ce îți taie răsuflarea? Aceste întrebări au fost puse mereu, de când oamenii au avut capacitatea de a-și contempla existența.

Eu am ales să numesc *spirit* energia fără formă, invizibilă, ce reprezintă izvorul și hrana vieții pe planetă. Această forță, indiferent de numele pe care i-l dăm, poate rezolva orice problemă cu care ne confruntăm. Există o soluție spirituală la orice problemă, noi trebuie doar să învățăm cum să o accesăm. În această carte voi explica modalitățile găsite de mine pentru a accesa această forță. Voi începe prin a explica cei trei pași de bază pentru găsirea soluțiilor spirituale ale problemelor tale.

Am citit prima dată despre acești pași atunci când m-am cufundat în lectura tratatului *Cum să-l cunoști pe Dumnezeu: Aforismele lui Patanjali despre yoga,* scris cândva între secolul patru î.Hr. și secolul patru d.Hr. Aceste tehnici și discipline spirituale au fost scrise pentru a-i permite cititorului să atingă cunoașterea finală, unificatoare, a lui Dumnezeu. Mă voi referi la această puternică colecție de scrieri în mod frecvent și îți voi împărtăși cum poate fi aplicată în viața ta această cunoaștere.

Am încredere că vei descoperi singur că lucrurile pe care ai ajuns să le etichetezi drept probleme au chiar acum, în acest moment, în acea lume pe care o numim *spirit* o soluție simplă pentru tine.

PRIMUL DINTRE CEI TREI PAȘI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Recunoașterea: Poate părea de la sine înțeles că este necesar să recunoști ceva înainte de a-l pune în aplicare, dar acesta este de fapt cel mai anevoios pas în mișcarea către iluminare spirituală.

Recunoașterea existenței unei forțe invizibile ce poate fi folosită în rezolvarea unei probleme ne cere să depășim o mare parte din educația și condiționarea noastră timpurie. Te-ai gândit vreodată la limitările pe care le trăim atunci când ne recunoaștem doar ca un corp fizic aflat într-o existență strict materială?

De exemplu, crezi că există un singur fel de putere sau cunoaștere, bazată pe facultățile tale senzoriale și intelectuale, cu care ai putea rezolva problemele? Cei mai mulți dintre noi am fost învățați că așa stau lucrurile și că informația astfel dobândită reprezintă întreg inventarul de opțiuni de care dispunem. Aceasta este însă o atitudine condiționată de faptul că nu recunoaștem legătura noastră divină cu rezolvarea spirituală a problemelor.

În această stare de nerecunoaștere, credem că medicamentele, plantele medicinale, operațiile și medicii sunt singurii ce pot vindeca sau că îmbunătățirea situației financiare implică muncă intensă, studiu, interviuri sau trimiterea de CV-uri. În esență, neacceptarea ne face să credem că puterea noastră de cunoaștere este

limitată la acel tip de fenomene ce pot fi explicate prin funcțiile noastre senzoriale.

Patanjali a descris un tip de cunoaștere sau putere ce nu este accesată doar prin intermediul lumii materiale sau senzoriale. Recunoașterea faptului că această putere există și că este disponibilă tot timpul reprezintă primul pas în activarea ei. Totuși, ea nu este accesată doar prin intermediul învățăturilor altora sau prin scrieri din vechime, la fel cum nu visăm deoarece cineva ne-a învățat sau a scris despre vise. Recunoașterea, ca și visatul, este ceva ce accesăm luându-ne un angajament interior și exterior față de capacitatea noastră de recunoaștere.

De exemplu, în cadrul acestui prim pas, atunci când te confrunți cu o problemă, îți sugerez să-ți creezi o afirmație personală precum: „Poate nu știu exact cum să accesez soluția spirituală acum, dar recunosc pe deplin că există o soluție spirituală.” Recunoscându-i existența, invităm puterea să ni se dezvăluie.

Ca ființe fizice, putem face o floare să crească, însensul răspunsului la întrebarea din propoziția de la începutul cărții. Dar, dacă ne gândim mai bine, ne dăm seama că nu suntem nici măcar la început în încercarea de a dezlega misterul forței invizibile care generează viață. Însă numai în această omniprezentă, omniscientă și omnipotentă lume spirituală găsim soluțiile la toate problemele noastre. Această forță spirituală este pretutindeni, în toate și în toți. Atunci când ne asumăm interior primul pas, recunoașterea, începem procesul de accesare a acestei puteri atotcunoscătoare.

AL DOILEA DINTRE CEI TREI PAȘI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Înțelegerea:4 Descoperim că acea cunoaștere obținută prin înțelegere este superioară raționamentului intelectual.

Acesta nu este un exercițiu de raționament intelectual. În cadrul acestui pas trecem de la *recunoașterea* unei prezențe spirituale la faza înțelegerii, în care nimic în afară de propria experiență personală nu poate fi crezut. Devenim exploratori ai unui teritoriu virgin, în care nimeni în afară de noi nu are acces. Aici, numai *tu* îți poți valida experiența.

Dorința noastră de a înțelege prezența este parte integrantă a dinamicii inexplicabile ce creează viața.

Atunci când medităm activ asupra unui ideal spiritual ales sau chiar asupra unei persoane anume, ne exprimăm dorința, invitând astfel prezența să fie accesibilă.

Îți sugerez să începi procesul de înțelegere prin vizualizarea prezenței pe care o cauți. Creează-ți o imagine interioară în care te vezi primind îndrumare divină și alungă toate îndoielile asupra validității ei. Înțelege că nu este nevoie să-ți poți explica, nici să te împotrivești în timp ce pătrunzi tot mai adânc în tine. În dorința tăcută de a-ți înțelege spiritul, trebuie să ai convingerea că invitația ta va fi acceptată. Vei descoperi că imaginea ta se dizolvă în realitatea unei prezențe care-ți este accesibilă înlăuntrul tău. Aceasta este înțelegerea. Este o

experiență personală mai presus de orice ți-ar putea vreodată oferi exercițiul intelectual. Prin antrenament și dorință, în meditație tăcută, vei ajunge să simți prezența.

Vor fi momente când intelectul va rămâne neclintit, încercând să-ți facă experiența să se potrivească cu realitatea lumii materiale. O modalitate de-a te gândi la procesul de apropiere de înțelegere este să-ți imaginezi un magnet. Percepe-te ca pe un magnet care atrage spre tine tot ce ai recunoscut și ai admis ca fiind adevărat.

Apoi încearcă să devii treptat conștient de o forță magnetică superioară, ce te atrage către adevăruri mai înalte. Efortul nu mai este exclusiv al tău. Te afli într-un fel de câmp magnetic metafizic, ce te atrage în direcția înțelegerii.

Am trăit această experiență a înțelegerii în propria-mi viață în ultimii câțiva ani. Când intru într-o stare de meditație profundă, sunt conștient din plin de o forță asemănătoare cu cea magnetică, ce mă atrage spre Dumnezeu. Revelațiile pe care le trăiesc în acele momente, de înțelegere întru Dumnezeu, reprezintă renașterea gândirii mele. Mă reconectez la un fel de energie ce mă propulsează în direcția unei soluții pentru orice ar putea fi supărător.

De exemplu, ceva atât de lumesc precum achiziționarea unei proprietăți pentru mine și soția mea, în care să ne mutăm când copiii vor părăsi cuibul, îmi provoca o mare tulburare sufletească. Mi-am reamintit să mă mut în câmpul invizibil de energie asemănătoare cu cea magnetică și am fost îndrumat spre o soluție. Chiar la

momentul potrivit, m-a sunat un prieten și mi-a spus ceva ce m-a scos din impas. Rezolvat! Iată ce numesc eu înțelegerea în acțiune.

Cu toții putem folosi această înțelegere a disponibilității spiritului în soluționarea problemelor. Învățând să folosești primul pas, *recunoașterea* soluțiilor spirituale, vei ajunge într-o stare de înțelegere în care simți puterea. Îți vei da seama că orice dizarmonie, dezacord sau boală ascultă de energia spirituală care există în tine.

AL TREILEA DINTRE CEI TREI PAȘI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Venerația: Comuniunea tacită cu forța spirituală este calea de a deveni una cu ea.

Al treilea pas, *venerația*, este dobândit repede de unii oameni, în vreme ce pentru alții poate dura mult până o obțin. Fiind în comuniune tacită cu forța spirituală și devenind una cu ea, excludem sentimentul separării. Suntem conștienți de divinitatea noastră și suntem în strânsă legătură cu acea parte din noi înșine. Cu alte cuvinte, ne percepem ca fiind o parte a lui Dumnezeu; ne aflăm într-o stare de venerație pentru tot ceea ce suntem. Nu există nicio îndoială privind divinitatea noastră. În această stare, trăim plenar realitatea acestui citat din Biblie: „În ziua aceea, veți cunoaște că Eu sunt întru Tatăl Meu și voi în Mine și Eu în voi.” (*Ioan* 14:20)

Comuniunea tacită cu Dumnezeu, atunci când căutăm îndrumare, este o cale de a opri temporar mintea egoului. În loc să lăsăm doar egoul nostru să gândească „Pot să rezolv asta”, suntem deschiși să ne cufundăm în sinele nostru superior. Ca o picătură de apă separată de sursa ei, mica minte este incapabilă să creeze și să susțină viață. Când picătura de apă se alătură iar oceanului, are toate puterile sursei ei. Picătura de apă separată de sursa ei simbolizează egoul nostru atunci când suntem separați de sursa noastră de putere omnipotentă.

Comuniunea tacită ne permite experiența directă a cunoașterii unei soluții spirituale pentru fiecare pblemă. Prin conexiunea noastră divină ne aflăm întotdeauna în legătură cu soluția. Problemele persistă atunci când nu reușim să recunoaștem, să înțelegem și să fim în cele din urmă în comuniune tacită cu propria noastră sursă, putere, spirit, Dumnezeu.

Mă gândesc adesea la Abraham Lincoln privindu-și preaiubita Uniune năruită sub energia urii care a cuprins această țară. El scria: „Am fost de multe ori îngenuncheat de convingerea copleșitoare că nu mai aveam încotro s-o apuc”. „Îngenuncheat” este un mod de a spune: „Mă plec în fața sursei mele și încredințez această uriașă problemă puterii care mișcă stelele”. Și tu poți face ace lași lucru în vremuri de restriște. „Mergi mai departe și lasă asta în seama lui Dumnezeu”, după cum se spune în mișcarea de recuperare.

Când practici comuniunea tacită cu spiritul, vei simți prezența unui partener sacru. Îți poți ceda problemele

tale acestui asociat „superior" și îți vei găsi pacea sufletească. Sfântul indian Sri Ramakrishna a folosit următoarea parabolă pentru a-și învăța adepții cum să atingă starea de uniune directă cu Dumnezeu.

A venit odată un discipol la un învățător pentru a fi povățuit cum să mediteze la Dumnezeu. Învățătorul i-a dat instrucțiuni, dar, curând, discipolul s-a întors și i-a spus că nu reușise să le îndeplinească. De fiecare dată când încercase să mediteze, se trezise gândindu-se la bivolul lui.

„Păi atunci", a spus învățătorul, „meditează la bivolul acela la care ții atât de mult".

Discipolul s-a închis într-o cameră și a început să se concentreze asupra bivolului. După câteva zile, învățătorul a bătut la ușă, iar discipolul a răspuns: „Domnule, îmi pare rău că nu pot ieși să te întâmpin. Ușa este prea mică. Coarnele mele n-au loc."

Apoi învățătorul a zâmbit și a spus: „Minunat! Te-ai identificat cu obiectul asupra căruia te concentrai. Fixează-ți acum concentrarea asupra lui Dumnezeu și vei reuși cu ușurință."

Mesajul este atât de clar. Devino una cu spiritul și nu te îndoi și nu te teme de divinitatea ta. Treci dincolo de mintea egoului, în sinele tău superior. Nu voi intra aici în detalii privind calea de a transcende egoul. Am dedicat acestui subiect o carte întreagă – *Your Sacred Self (Sinele tău sacru).*

Există o soluție spirituală pentru orice problemă. Cei trei pași de bază pentru a avea acces la soluțiile spirituale ale problemelor din viața ta sunt: recunoașterea, înțelegerea și venerația.

Restul acestui prim capitol dezbate ceea ce înțeleg eu prin cuvintele-cheie din titlul cărții. Cred că definițiile pe care le folosesc pentru *spiritual, problemă și soluție* pot constitui baza unui mod unic de a aduce liniște și împlinire în viața ta de zi cu zi. Punctul meu de vedere este în continuare că, odată ce vei asimila aceste trei concepte, rar te vei întoarce la convingerea că te confruntă cu probleme insurmontabile. Vei învăța, în cele din urmă, că toate așa-zisele „probleme" se pot dizolva prin neutralizarea lor cu energia mai înaltă a spiritului.

Ce înțeleg eu prin „spiritual"

E scris în *Bhagavad-Gita*, străvechea carte sfântă orientală: „Ne naștem în lumea naturii; a doua noastră naștere este în lumea spiritului." Lumea spiritului este adesea descrisă ca fiind separată sau distinctă de lumea noastră fizică. Cred că este important să vezi spiritualul mai degrabă ca fiind o *parte a* fizicului, decât să separi aceste două dimensiuni ale realității noastre. Împreună sunt un întreg. Spiritul reprezintă ceea ce nu putem valida prin simțurile noastre. La fel ca vântul pe care îl simțim, dar nu-l putem vedea.

Doi sfinți importanți din colțuri diferite ale lumii, cu convingeri religioase diferite, au descris spiritul astfel:

„Spiritul este Dumnezeu trăind înlăuntrul nostru" (Sfânta Tereza de Avila) și „Orice atrage mintea spre lumea din afară e nespiritual și orice atrage mintea spre lumea dinăuntru e spiritual" (Ramana Maharshi). Cheia înțelegerii spiritualității este tocmai această idee a unei lumi interioare și a alteia exterioare – o singură lume, dar două aspecte unice ale ființei omenești. Am un prieten care compară fizicul cu un bec, iar spiritualul cu electricitatea. El susține că electricitatea a existat de când există și spiritualitatea, dar nu am făcut din ea o religie atunci când am descoperit-o.

De asemenea, atunci când când vorbesc despre „spiritual", nu spun că e sinonim cu „religios". Religia înseamnă ortodoxie, reguli și scrieri istorice păstrate de oameni de-a lungul unor lungi perioade de timp. În general, oamenii se nasc într-o religie și sunt crescuți pentru a se supune obiceiurilor și practicilor acelei religii, fără să le pună la îndoială. Acestea sunt obiceiuri și așteptări exterioare persoanei și nu se potrivesc cu definiția pe care o dau eu spiritualului.

Eu prefer o definiție a spiritualității așa cum este aceasta descrisă în observațiile Sfintei Tereza și ale lui Maharshi. Spiritualitatea vine din interior, rezultat al recunoașterii, înțelegerii și venerației. Eu, personal, înțeleg practica spirituală ca pe o cale de a-mi face viața să funcționeze la un nivel mai înalt și de a primi îndrumare pentru a face față problemelor. Modalitățile prin care eu, personal, fac acest lucru implică practici simple, dar

fundamentale. Le-am enumerat aici în ordinea însemnătății lor pentru mine.

1. *Renunțarea* Este prima, deoarece este esențială și adesea și cea mai dificilă. Pentru aceia dintre noi care am crescut crezând că viața este un proiect de genul „Fă-o tu însuți!", ne e greu să admitem că avem nevoie de ajutorul altora doar pentru a supraviețui fie și o singură zi. Pentru a renunța, trebuie să poți admite că ești neajutorat.

Chiar așa, neajutorat.

Atunci când renunț, gândurile mele sună cam așa: „Eu pur și simplu nu știu cum să depășesc această situație și o încredințez aceleiași forțe căreia îi încredințez întreg corpul meu fizic în fiecare noapte când mă culc. Am încredere că această forță va continua să-mi digere mâncarea, să-mi facă sângele să circule și așa mai departe. Ea este acolo, mi se pune la dispoziție, iar eu voi trata această forță, pe care o voi numi Dumnezeu, ca pe partenerul principal din viața mea. Voi lua ca atare cuvintele din Scriptură: „Tot ce am este al tău." Sunt dispus să încredințez orice problemă acestei forțe invizibile, ce constituie sursa mea, amintindu-mi permanent că *sunt conectat neîncetat la acea sursă.*

Cu alte cuvinte, viața spirituală este o cale de a merge cu Dumnezeu, în loc să mergi singur.

2. *Iubirea* Să activezi soluțiile spirituale presupune să-ți faci gândurile și sentimentele interioare conflictuale și

lipsite de armonie să se transforme în iubire. Și, în spiritul renunțării și al iubirii, mi se pare util să murmur încet, ca pe o mantră: „Invit binele superior al tuturor celor implicați să se arate." Încerc să privesc supărarea, ura și lipsa de armonie ca pe niște invitații la renunțare și iubire. Ele pot fi portaluri către asumarea responsabilității față de gânduri și sentimente. Ele reprezintă intrarea în lumea lăuntrică în care se află spiritualitatea. Înțelegând asta, pot să-i îngădui spiritului să se manifeste și să lucreze pentru mine.

Eu folosesc metafora unui cablu lung, atârnat de șoldul meu, pe care am opțiunea de a-l introduce într-una din două prize. Când îl introduc în priza pentru lumea materială, primesc iluzia lipsei de armonie și simt realmente efectele ei în mine. Mă simt întors pe dos, rănit, supărat, chinuit și fără speranță în ceea ce privește capacitatea de a-mi rezolva problema sau de a îndrepta situația. Atunci când sunt astfel conectat, mă războiesc să obțin false puteri. Iar lupta mă împiedică să primesc putere mistică sau spirituală. A defini această delegare a puterii în termeni strict materiali este reflexia stării de deco - nectare spirituală.

Când îmi imaginez cablul smuls din priza lumii materiale și reintrodus în priza spirituală, mă cuprinde imediat o senzație de liniște și eliberare din angoasă. Metafora conectării la priza spirituală îmi amintește deîndată să înlocuiesc suferința sau frustrarea cu iubirea. Mă pot relaxa și-mi pot aminti că spiritul este Dumnezeu, care este sinonim cu iubirea. Emanuel Swedenborg

a spus-o foarte bine atunci când le-a amintit studenților că „Esența divină însăși este iubire”. Sentimentul iubirii este chintesența a ceea ce ține laolaltă toate celulele din universul nostru. E „cooperare cu”, și nu „luptă împotriva”. E încredere, în loc de îndoială. Simplu? Da. Și, mai mult de-atât, e foarte eficient în rezolvarea problemelor. Iubirea și numai iubirea topește toată negativitatea, și nu atacând-o, ci scăldând-o în frecvențe mai înalte, tot așa cum lumina topește întunericul prin simpla sa prezență.

3. *Infinitul* Carl Jung ne reamintește: „Chestiunea grăitoare cu privire la viața unei persoane este relația ei cu infinitul.” Conceptul meu de infinit include acceptarea, fără urmă de îndoială, a faptului că viața este indestructibilă. Viața își poate schimba forma, dar nu poate fi distrusă. Cred că spiritul este inseparabil de infinit.

Conștientizarea naturii noastre infinite este perfectă pentru a pune totul în perspectivă. Să ne bazăm pe partea din noi care a existat și va exista întotdeauna alină stresul în orice situație. „Duhul este cel ce dă viață; trupul nu folosește la nimic”, se spune în Biblie. Toate lucrurile pe care le percepem ca fiind noi înșine aparțin trupului. Din punct de vedere al infinitului, ele „nu folosesc la nimic”.

Atunci când mă deconectez de la planul material și mă reconectez la cel spiritual, las în urmă frica, judecățile celorlalți și negativitatea. Știu că trebuie să aduc energia

din priza spirituală în împrejurările vieții mele de zi cu zi. Din noua sursă de energie, primesc iubire infinită. A fost întotdeauna acolo, dar abia acum recunosc puterea ei infinită și îmi simt toate circuitele inundate de această sursă unică.

4. *Mintea golită* Abordarea mea spirituală a rezolvării problemelor presupune să mă cufund în tăcere și să înlătur ideile legate de cum anume ar trebui rezolvat ceva. Ascult și mă abandonez încrederii depline că voi fi călăuzit în direcția rezolvării. O puteți numi meditație (sau rugăciune, dacă doriți); cred cu tărie că avem nevoie de meditație ca hrană pentru suflet și ca deschidere către ajutorul divin.

Dincolo de actul concret al meditației, există o disponibilitate de a-mi goli mintea de planurile mele și de a mă deschide către orice va veni, inevitabil, la mine. Îi trimit egoului meu un mesaj care spune: „Mă voi încrede mai degrabă în forța care mișcă galaxiile și creează copiii, decât în aprecierea mea subiectivă legată de cum aș vrea să meargă treburile acum.” Cedez gândurile mele puterii spiritului de a face lucrurile să funcționeze și abandonez orice plan ce interferează cu expresia perfectă a lui Dumnezeu din interiorul meu.

Golirea completă a minții de planurile noastre duce la *iertare*, care este o componentă esențială a acestei practici. Să ajungem într-o stare de golire înseamnă să ne eliberăm de toate gândurile de învinovățire și mânie

legate de ceea ce s-a întâmplat în trecut. Gol înseamnă exact asta, gol. Nu e loc să ne agățăm de cine și ce a făcut și când și cât de mult a greșit. Îi lăsăm în urmă pe toți, pur și simplu pentru că sunt componente ale planurilor noastre, iar noi ne dorim planul lui Dumnezeu, care funcționează, și vrem să-l aruncăm pe al nostru, care, evident, nu funcționează. Așadar, atunci când ne golim mintea de gândurile controlate de ego, invităm iertarea să ne cuprindă inimile, iar, lăsând în urmă energiile joase ale urii, rușinii și răzbunării, ne creăm o stare de spirit potrivită pentru soluționarea problemelor.

5. *Generozitate și recunoștință.* Simt câteodată nevoia să-mi reamintesc că venim pe lume fără nimic și tot așa o părăsim. Prin urmare, să găsesc o soluție spirituală pentru orice problemă presupune să fac singurul lucru pe care-l pot face cu viața mea. Adică să o dăruiesc, fiind, în același timp, recunoscător pentru oportunitatea de-a o face. Iată formula care funcționează în cazul meu:

- Obțin din lume exact atât cât investesc în ea. E o altă modalitate de a exprima proverbul: „Culegi ceea ce ai semănat."
- Dacă mesajul meu către univers este „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!", atunci și universul îmi va trimite înapoi exact același mesaj: „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!" Rezultatul va fi că eu nu mă voi simți niciodată împăcat și voi fi condamnat la o viață în care voi încerca să îndeplinesc toate cererile ce-mi sunt adresate.

- Dacă mesajul meu către univers este „Eu ce pot da?” sau „Cum pot fi de folos?”, mesajul pe care-l primesc din partea universului va fi „Cum pot să-ți fiu de ajutor?” sau „Ce pot să-ți dau?”. Apoi trăiesc magia de a transmite gânduri generoase și energie oriunde m-aș duce.

Eu recomand ca practica ta spirituală să implice să fii generos și recunoscător în gândurile tale. Cu cât transmiți mai multe gânduri de tipul „Cum pot fi de folos?”, în loc de „Eu ce am de câștigat?”, cu atât vei auzi mai mult: „Cum pot să-ți fiu de ajutor?”

6. *Starea de conectare*Poetul sufist Rumi a explicat odată că termenii eu, tu, pe mine, el, ea și ei sunt diferențe ce nu pot fi făcute în grădina misticilor. În conștiința spirituală, te vezi ca pe o floare din această grădină, iar pe toată lumea din grădină, conectată cu tine într-un mod invizibil. Atunci vei simți ajutorul ce-ți este pus la dispoziție.

Știm că, la nivelul conștiinței spirituale, suntem conectați cu toată lumea. Îngrijorările și greutățile noastre sunt ceva ce împărțim cu toată lumea. Problemele nu ne afectează trupul/mintea/personalitatea, deoarece am întrerupt identificarea deplină cu trupul nostru, cu personalitatea noastră și cu toate realizările ei. Începem în schimb să ne vedem pe noi înșine ca fiind cei iubiți.

Hrănește-ți sentimentul legăturii cu ceilalți și cu Dumnezeu. Acest lucru îți permite să-ți retragi egoul din

conflicte. Să nu vezi pe oricine ca pe un dușman sau să percepi pe oricine ca pe un obstacol în calea împlinirii tale. Conștientizând că ești parte din toți, poți să suspenzi supărarea și frustrarea îndreptate împotriva altora și să-i vezi drept parteneriîn soluționarea problemelor.

Să știi că există oameni cu care ești conectat, dispuși să te ajute să-ți găsești locul de muncă potrivit, să lămurești o chestiune încurcată, ce pare fără soluție, să te ajute să te pui din nou pe picioare și să rezolve probleme financiare. Fiecare devine mai degrabă un aliat decât un competitor. Aceasta este conștientizarea spirituală pe care o practic eu.

Nu suntem singuri. Nu suntem ceea ce avem, ceea ce facem, ceea ce cred ceilalți despre noi. Suntem, prin puterea divină, conectați cu Dumnezeu și cu toate creațiile lui Dumnezeu și, prin urmare, fiecare dintre noi dispune de un arsenal nelimitat de resurse, pentru a-și găsi pacea și pentru a soluționa problemele.

Să fii conectat înseamnă efectiv că, în orice moment din viața ta, poți să implori ca iubirea ce te înconjoară și te conectează la tot și la toate să te îndrume de-acum înainte. Apoi renunți la imaginile autodiscursului negativ și constați că toți și toate îți sunt ajutoare iubitoare. În astfel de momente, persoana sau evenimentul potrivit se va materializa și te va ajuta.

Încerc să-mi reamintesc, în momentele de disperare, de frumoasa afirmație din *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)*: „Stă în puterea mea să aleg pacea în loc de

orice altceva.” Funcționează. Sau folosesc adesea aceas tă afirmație: „Nu văd nimic, nu aud nimic, nu știu nimic care e rupt de mine.”

7. *Bucuria* Din punct de vedere al înfățișării, există ceva ce poate fi observat la oamenii care au atins un nivel înalt de conștientizare spirituală. Par să se afle într-o permanentă stare de beatitudine. Din propria-mi viață știu că starea mea de bucurie este un indicator demn de încredere pentru nivelul de iluminare spirituală din mo mentul respectiv. Cu cât sunt mai vesel, mai fericit, mai mulțumit și mai satisfăcut, cu atât sunt mai conștient de conexiunea mea profundă cu spiritul.

Pune-ți această întrebare-cheie: „Cum mă simt în cea mai mare parte a timpului?” Dacă răspunsul este că te simți neliniștit, chinuit, rănit, deprimat, frustrat și așa mai departe, atunci ești deconectat spiritual. Acest lucru ar putea însemna că ai permis ca energia ta să fie contaminată de forțele destabilizatoare din spațiul de viață apropiat. (Vei citi mai multe despre asta și despre cum să-ți păstrezi câmpul energetic necontaminat în capitolul cinci.)

Atunci când ești conectat spiritual, nu cauți ocazii să te simți jignit și nu-i judeci și nu-i etichetezi pe ceilalți. Te afli într-o stare de grație, în care știi că ești conectat cu Dumnezeu și eliberat, așadar, de efectele exercitate de oricine sau orice îți este exterior.

Mă întreb adesea: „Cum mă simt eu cu adevărat zile le astea, înlăuntrul meu?" Dacă răspunsul este „Nu prea grozav" sau „Supărat", atunci meditez și mă duc într-un loc liniștit în care pot să-mi introduc cablul în priza spirituală. Starea de veselie se întoarce repede. Fiecare învățător care a contat cu adevărat în viața mea a demonstrat această calitate uimitoare de a fi capabil să râdă, să abordeze viața cu lejeritate, să se prostească și să fie aiurit.

Folosește această unitate de măsură pentru a-ți testa și tu nivelul de conștientizare spirituală, iar, dacă nu ești plin de voie bună, reamintește-ți că nu vei fi niciodată pe deplin satisfăcut decât cu Dumnezeu. Ador perspectiva lui Erich Fromm: „Omul este singurul animal care poate fi plictisit, nemulțumit, care se poate simți dat afară din Paradis." Numai tu singur te poți da afară din grădina paradisului.

Acestea sunt cele șapte căi prin care definesc eu spiritualul: Renunțarea, Iubirea, Infinitul, Mintea golită, Generozitatea, Conectarea, Bucuria. Poți vedea că, în interpretarea mea, spiritualul nu este limitat la vreuna dintre religii. Păstrează la îndemână această listă în timp ce citești.

Ce înțeleg eu prin „problemă"

Într-un anumit sens, simt în adâncul inimii mele că există o singură problemă reală pentru oricare dintre noi. Aceasta apare atunci când ne dăm voie să fim separați

de Dumnezeu. Dar, în realitate, nu putem fi niciodată separați de Dumnezeu, deoarece nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu fie. De aici, paradoxul. Suntem întotdeauna conectați cu Dumnezeu. Cu toate acestea, noi continuăm să credem că avem probleme.

De altfel, tocmai pe rezolvarea acestei dileme se concentrează, în mare parte, această lucrare. Problemele legate de boală, dizarmonie, neînțelegere, frică, anxietate, lipsuri, nemulțumire, dezamăgiri provocate de alții și așa mai departe sunt numai în mintea noastră. Când avem astfel de probleme, ne simțim singuri, înstrăinați, izolați, supărați, răniți, deprimați, îngroziți și din ce în ce mai zbuciumați. Dar, atunci când ne reconectăm la sursa noastră, aceste simțăminte dispar.

De aceea folosesc cuvântul *problemă* ca și cum ar exista cu adevărat; știu însă, de fiecare dată când îl folosesc, că e doar o iluzie. Așadar, ori de câte ori vei întâlni cuvântul în această carte, să știi că eu îl percep ca pe o iluzie creată de noi înșine, din cauză că, în momentul respectiv, ne-am separat de Dumnezeu.

În *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)* există o frază puternică, ce-mi amintește de această lecție: „E nevoie de multă învățătură pentru a înțelege că toate lucrurile, evenimentele, întâlnirile au rostul lor.” De multă învățătură e puțin spus! E nevoie de credință și curaj din belșug ca să începi să-ți privești viața astfel.

Cât de intens îți dorești să înțelegi cu adevărat, dincolo de orice îndoială, că fiecare problemă care îți este

dată, inclusiv lucrul cel mai rău din viața ta, conține de fapt semințele lucrului celui mai bun? Putem învăța să privim fiecare moment de criză ca pe o oportunitate, ce nu ne-ar face viața neapărat mai ușoară, cât mai satisfăcătoare. N-am mai privi niciodată ceva ca pe o întâmplare negativă, deoarece am vedea totul ca pe o informație folositoare.

Acest lucru sună, poate, simplist, dacă te confrunți zi de zi cu probleme ce par de nerezolvat. Te implor să-ți lași mintea deschisă și, în același timp, să asculți logica înrădăcinată în condiționarea ta religioasă din trecut, după cum este ilustrat mai jos, în secțiunea „Problemele sunt iluzii". Logica va crea acel spațiu din care să poți invoca legătura ta cu forța spirituală pentru soluționarea problemelor. În plus, îți va pune la dispoziție instrumentele fundamentale pentru rezolvarea problemelor, pe care ți le ofer în ultimele șapte capitole ale acestei cărți.

Problemele sunt iluzii

Gândește-te puțin la următoarele trei citate din scripturi:

- „Dumnezeu este prea curat pentru a privi nedreptatea."
- „Dumnezeu le-a făcut pe toate ce au fost făcute și tot ce a făcut Dumnezeu a fost bun."
- „Ochii tăi sunt prea curați să privească răul, nu poți îngădui nedreptatea."

Observații aproape identice există în toate religiile. Sfântul Coran spune astfel: „Tot binele care ți se întâmplă vine de la Dumnezeu, tot răul vine de la tine."

Dacă Dumnezeu este bun și Dumnezeu a făcut totul, atunci totul este bun. Dumnezeu nu poate privi nedreptatea. De unde vin, așadar, toate aceste lucruri pe care le includem în categoria *problemelor*? Răspunsul este evident. Atunci când ajungem să credem că suntem separați de Dumnezeu, în mintea noastră trăim sentimentul separării, iar mintea noastră ne semnalează că avem o problemă. Problema, creată de convingerile noastre și prezentă în mintea noastră, ne face să simțim absența liniștii și a iubirii. Astfel de convingeri se pot manifesta ca boli trupești. Începem să căutăm o soluție.

Dar, în realitate, de vreme ce Dumnezeu este doar bine, iar Dumnezeu este peste tot, ce am făcut a fost să ne separăm în mintea noastră de Dumnezeu. Deși constatăm că suferim din cauza acestor probleme, absolut tot ce etichetăm drept problemă este de fapt doar o iluzie.

Poți înțelege de ce e important să privești oricare dintre probleme și pe toate ca pe ceva creat în mintea noastră. Dacă putem crea în mintea noastră non-binele sau pe non-Dumnezeu, atunci putem și să nu le creăm, deși se prea poate să nu avem idee cum s-o facem. Condiționarea noastră este atât de puternică, încât avem adesea mai multă încredere în problemele noastre, decât în capacitatea noastră de a nu le mai avea.

Avem adesea mai multă încredere în puterea cancerului, a bolilor de inimă sau a virusului HIV, decât în puterea noastră de a le vindeca. Facem acest lucru în mai multe feluri. Ajungem să fim fermecați de problemă și de efectul ei distructiv. Trăim iluzia, ignorând faptul că nimic nedrept nu poate fi al lui Dumnezeu și că Dumnezeu a făcut totul. Răul, suferința, chinul sunt propriile noastre creații și reprezintă oportunități de a învăța lecția minunată descrisă în *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)*.

Știu că unele dintre aceste idei par, în mod ciudat, imposibil de pus în aplicare. Îți cer să-ți păstrezi mintea deschisă pe măsură ce călătorim pe calea vindecării, pentru a aduce permanent liniștea în viața ta.

Diverși guru din Orient folosesc termenul *maya* (iluzie) pentru a descrie existența problemelor care în realitate nu există. Universul este bun. Dumnezeu este bun. Dumnezeu este peste tot. Dumnezeu este un spirit invizibil. Ceea ce nu este bun nu poate exista. Noi avem însă impresia că există și că trebuie, astfel, să-i găsim o rezolvare, or, tocmai din acest motiv, am simțit că e de datoria mea să scriu această carte. O soluție există. Stă chiar acolo, în fața ta.

Ultimele șapte capitole ale cărții îți pun la dispoziție o serie de soluții ușor de aplicat pentru această enigmă. Pentru moment, hai totuși să analizăm pe scurt cuvântul *soluție*, așa cum se aplică el titlului acestei cărți.

Ce înțeleg eu prin soluție

Am fost prezent odată la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi, la care participau zece oameni care băuseră aproape toată viața și care se aflau la un centru de reabilitare, unde trebuiau să trăiască departe de familii și de toți cei dragi. Cuvintele unui afiș de pe perete m-au frământat pe tot parcursul întâlnirii. Era scris: „Cel mai bun gând al tău te-a adus aici." Mi-am dat seama cât de adevărat este și cât de bine se potrivește tuturor circumstanțelor din viața noastră. Gândul nostru cel mai bun ne-a adus aici.

Chiar în gândul nostru cel mai bun se află toate așa-zisele probleme. Dacă nu ne-am gândi la ele, n-ar mai exista. Ne putem schimba cel mai bun gând și putem începe să vedem greșelile pe care le conține. Avem însă nevoie de o schimbare a modului de gândire pentru a ne da seama că legătura cu binele divin, cu spiritul sau cu Dumnezeu este cea care ne vindecă și anulează problemele.

Puterea pe care o numim Dumnezeu, ce face florile să crească și mișcă planetele pe orbite perfecte ne consideră și pe noi una dintre creațiile Sale. Te încurajez să înveți să te bazezi pe această putere în momentele de criză.

Corectarea erorilor

La matematică, atunci când aduni doi cu doi, vei obține întotdeauna patru. Despre adunarea din acest mic exemplu, de doi plus doi egal cu patru, se spune că are

substanță, deoarece este adevărată. Acum, dacă afirmi că doi plus doi egal cu șapte, greșești, iar despre doi plus doi egal cu șapte nu se mai spune că are substanță sau că este exact. Încearcă să-ți calculezi finanțele folosind doi plus doi egal cu șapte. Cum oprim această eroare? Foarte simplu, o corectăm și dispare. Asta înseamnă să con - fruntăm adevărul cu eroarea, iar eroarea va dispărea.

Nu poți să-ți alungi problemele din viață atacându-le sau încercând să le înțelegi în profunzime. Ci *corectând erorile de gândire* - care au creat problema încă de la în ceput. Odată ce faci corecturile necesare, problema nu mai are substanță sau validitate și dispare complet din viața ta.

Soluția, expusă aici la modul general și mai specific ceva mai târziu în această carte, este să dai valoare spirituală „problemei" bolii, dizarmoniei și disensiunii. Apoi eroarea sau iluzia va dispărea. Problemele reprezintă, într-un fel, un deficit de spirit. Eroarea este întotdeauna corectată dacă aplici cele șapte componente ale spiritualității. Eroarea constă în faptul că aceste probleme, pe care le trăim în mintea noastră, în realitate nu există.

Corectarea acestor erori este echivalentă cu anularea fricilor. Te întorci și te confrunți cu propriile frici, iar ceea ce înfrunți se topește în lumina conștiinței. În acest context, avem în interiorul nostru capacitatea de a elimina iluziile pe care le numim probleme. Corectăm aceste erori prin crearea unui nou sistem, de transferare în spiritual. Aceasta este cheia pentru a înțelege vindecarea, atât a trupului, cât și a relațiilor noastre.

Aceasta este introducerea elementară în teoria întru câtva radicală potrivit căreia ai la îndemână o soluție spirituală pentru absolut orice problemă. Întotdeauna mi-a plăcut versul lui Shakespeare: „Coboară în adâncu-ți, cu sfială să bați la poarta inimii." Inima simbolizează acea parte din noi care nu se bazează exclusiv pe gânduri. Gândirea este sursa problemelor. Atunci când le cer oamenilor din public să se arate pe ei înșiși, nouăzeci și nouă la sută dintre ei vor arăta direct către inimă, nu către cap. Inima ta deține răspunsurile pentru rezolvarea oricărei probleme din viața ta și a tuturor.

Închei acest capitol cu o invitație, scrisă în secolul al treisprezecelea de poetul sufist Rumi:

Vino, vino, oricine ai fi,
Rătăcitor sau idolatru,

Iubitor de despărțiri – nu contează,
Caravana noastră nu e a deznădejdii.
Vino, chiar dacă ți-ai încălcat jurămintele
De-o sută de ori, de-o mie de ori.
Vino, întoarce-te, vino.

Ești bine-venit în această caravană ce te conduce afară din lumea iluziilor, pe care te vei bucura s-o părăsești, către un loc în care soluțiile spirituale te așteaptă la fiecare pas, în fiecare moment al vieții tale.

2.

IDEI ANTICE „RADICALE"

„Omul de rând care nu știe ce să facă cu viața lui vrea o alta, care să dureze veșnic."

- ANATOLE FRANCE

SUNTEM CAPABILI SĂ ATINGEM O STARE DE CONȘTIENTIZARE ÎN CARE PUTEM SĂVÂRȘI MIRACOLE

Așa cum am menționat în capitolul unu, când mă pregăteam să scriu această carte, am avut norocul să descopăr învățăturile sfântului cunoscut drept Patanjali, care se pare că și-a trăit viața pământească în urmă cu câteva mii de ani. Nicio sursă pe care am consultat-o nu reușea să stabilească cu precizie cine a fost Patanjali, dacă au fost într-adevăr mai multe persoane și nici măcar unde a trăit. Asemeni lui Shakespeare sau Iisus și multor altor personalități, ideile și învățăturile lui Patanjali și-au păstrat influența, în ciuda faptului că nu cunoaștem detalii despre existența lui.

În capitolul anterior am făcut trimiteri la opera sa tradusă în engleză, *How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali* (*Cum să-l cunoști pe Dumnezeu: Aforismele lui Patanjali despre yoga*[*]). Sunt foarte puține cărți care mi-au produs senzația de anticipare entuziastă pe care am simțit-o în timp ce citeam *Aforismele despre yoga*. Patanjali ne învață că suntem capabili să atingem o stare de conștientizare în care putem săvârși miracole. El spune că suntem în primul rând ființe transcendentale și ne sfătuiește să nu ne temem să transcendem limitările impuse de lumea materială.

Cuvintele lui Patanjali m-au făcut să mă gândesc serios la mine ca la o ființă capabilă să trăiască la un nivel mult mai înalt decât mi-aș fi imaginat până atunci. El prezintă idei ce îți pot schimba viața. M-am simțit îndemnat să depășesc ideile tradiționale ce funcționau ca obstacole în calea fuziunii mele cu Dumnezeu. Te îndemn să lași deoparte neîncrederea atunci când citești acest capitol. Sunt pe deplin conștient că o parte a textului ar putea contrazice dramatic învățăturile religioase pe care le-ai moștenit.

Titlul acestei cărți face o afirmație foarte pretențioasă: că există o soluție spirituală pentru orice problemă cu care te vei confrunta. Pentru a aplica această idee, trebuie să fii conștient de ideile așa-zis „radicale", pentru că ele te pot deschide către capacitatea de a pune în aplicare soluții spirituale pentru problemele tale. Ți-ar

* Apărută în lb. română sub titlul *Yoga Sutra,* Ed. Herald, București, 2015. (n.red.)

putea fi de ajutor să reții că există o diferență între dezvoltarea spirituală și învățăturile religioase formale.

Patanjali a prezentat sute de idei și practici specifice pentru atingerea legăturii organice sau uniunii cu Dumnezeu, pe care le-a numit yoga. Unele dintre aforismele lui Patanjali vor părea, fără îndoială, mult prea îndepărtate de viața secolului douăzeci și unu pentru a fi aplicate la problemele cu care ne confruntăm în zilele noastre. Am ales cinci dintre aforismele care pe mine m-au ajutat să recunosc că soluțiile spirituale sunt la numai un gând sau două distanță. Le prezint pe fiecare dintre ele, împreună cu comentariile mele legate de importanța lor în rezolvarea spirituală a problemelor din ziua de astăzi.

În lumea noastră orientată către planul material, ne confruntăm des cu probleme ce par de nerezolvat. E nevoie de o schimbare a modului de gândire pentru a descoperi că avem la dispoziție ceva ce poate fi pus în practică. Trebuie să ne vedem pe noi înșine ca deținători ai unei forțe ce poate fi invocată pentru a găsi soluții spirituale. Nu trebuie să consultăm un expert în teologie sau să răsfoim manuscrise antice pentru a găsi răspunsurile. Trebuie să ne dăm seama că soluțiile spirituale sunt ușor accesibile.

Cu câtva timp în urmă, în pauza unui seminar de o jumătate de zi pe care îl coordonam, cineva a lăsat acest bilet pe masa de pe scenă.

Întrebare pentru Dumnezeu: „De ce i-ai lăsat pe toți acei oameni de la școala din Denver să moară?”

Răspuns de la Dumnezeu„Eu nu mai am voie în școli.”

În secolul douăzeci și unu, mulți americani par să pună semnul egal între Dumnezeu și religie sau educația religioasă, pe care ei insistă s-o excludă din programa școlară. Nicăieri în Constituția noastră nu se specifică însă că trebuie să-l separăm pe *Dumnezeu* de *stat*. Se afirmă destul de limpede că separarea *bisericii* de *stat* ar trebui să fie calea de urmat pentru țara noastră. Pentru a-l separa pe Dumnezeu de stat, ar trebui să retragem din circulație fiecare monedă și bancnotă emise de stat și să ștergem deviza *In God We Trust* („În Dumnezeu avem încredere”). Ar trebui să modificăm*Jurământul de credință* și să înlăturăm toate referirile la Dumnezeu din documentele guvernamentale. Încercarea de a elabora legi care să-L dea afară pe Dumnezeu din viețile noastre cotidiene contribuie la deficitul spiritual și așa în creștere cu care se confruntă lumea noastră.

Ideile scrise de Patanjali cu câteva mii de ani în urmă sunt astăzi de o imensă valoare. Aceste idei nu țin de o anume religie ori biserică. Sunt o recomandare de a intra în uniune (yoga) cu Dumnezeu și de a-ți recăpăta, astfel, toată puterea și măreția propriei surse.

Dar destul cu blamările și avertismentele. Iată cinci aforisme de acum aproximativ două mii de ani ce te pot ajuta să ai acces la răspunsurile tale spirituale. Am

ordonat aceste cinci mari teme într-un fel care s-a dove dit de folos în cazul meu și am toată încrederea că și ție îți va fi de ajutor.

PRIMUL AFORISM

Actul fundamental de ignoranță
este falsa identificare.

Patanjali descrie ignoranța ca pe o incapacitate fundamentală de a ne înțelege adevărata natură. Potrivit ma estrului antic, atunci când ne identificăm după numele sau titlul nostru, după corpul nostru, posesiunile, realizările noastre sau după reputație, atunci negăm adevărata noastră identitate. Aceasta, susține el, este ignoranța.

Actul de ignoranță ne face să interpretăm greșit na tura și, prin urmare, să ne plasăm în externalitatea lucrurilor. Când lumea este privită ca o colecție de lucruri și ființe disparate, conștientizarea ei ca întreg devine imposibilă. Maestrul antic a afirmat destul de limpede că, atunci când îl negăm pe Dumnezeu din interiorul nostru, îl negăm pe Dumnezeu de pretutindeni. Găsirea unei soluții spirituale pentru orice problemă începe cu angajamentul de a pune punct acestui fel de ignoranță.

Ca să elimini ignoranța, așa cum este ea definită de Patanjali, nu trebuie să te întorci la școală. Ignoranța nu este absența cunoașterii. El nu spune că ești ignorant atunci când nu știi să scrii, să rezolvi ecuații de gradul doi sau să enumeri din memorie capitalele țărilor. Fiecare persoană dispune de un bagaj vast de date și cunoștințe.

Pentru unii, acesta presupune citirea de planuri, iar pentru alții, reparatul bicicletelor. Pentru unii înseamnă prepararea unor mese copioase, iar pentru alţii, să conducă un camion prin toată țara. Poate să spună cineva că vreunul din aceste seturi de cunoștințe și aptitudini este mai important decât altele?

Dacă un set de aptitudini îți permite să faci bani mai mulți, iar acest lucru este important pentru tine, atunci, cum să nu, învață și aplică acele aptitudini în încercările tale de a face bani. Nicio persoană care alege un set diferit de date și aptitudini, ce aduce venituri mai mici, nu este ignorantă, deși cultura noastră are adesea tendința să echivaleze veniturile scăzute cu ignoranța.

Ceea ce analizăm aici este ignoranța definită ca identificare greșită, drept ființă aparținând exclusiv lumii materiale bazate pe „ego”.

Pentru a elimina din viața ta ignoranța definită astfel, va trebui să reierarhizezi criteriile după care te definești, atât pe tine, cât și pe Dumnezeu. În ceea ce te privește pe tine, încearcă să renunți la identificarea greșită a lui Dumnezeu cu cele cinci simțuri și cu intelectul. Înlocuiește identificarea eronată cu imaginea în care ești permanent conectat la o sursă divină. Odată cu această nouă identificare vine și o hotărâre interioară de a te reorienta atunci când înfrunți o problemă. În loc să-i ceri unui Dumnezeu exterior să-ți rezolve problema, te identifici pe tine însuți ca parte a preaiubitei creații divine, așa cum și ești. Dedică-ți acțiunile lui Dumnezeu și vei vedea cum eroarea falsei identificări dispare treptat.

De exemplu, dacă vrei să pui punct unui obicei compulsiv de a mânca prea mult, începe prin a nu te mai identifica cu un trup plin de pofte (ignoranță). Imaginează-te în schimb ca fiind liniște și bucurie eterne și pure, mereu contopite cu Dumnezeu. Ignoranța te împiedică să trăiești plenar plăcerea și împlinirea prin intermediul simțurilor, deoarece tu te agăți mai degrabă de ceea ce pare că le furnizează, în loc să cauți puritatea sau fericirea autentice. O identificare greșită te va induce întotdeauna în eroare. Simțurile te vor ispiti mereu cu lucruri pe care ți le dorești.

Dezobișnuiește-te să identifici greșit gândurile cu simțurile egoului și percepe-te în schimb ca parte a infinitului. Atunci când faci asta, vei acționa tot pe baza gândurilor tale, dar vei acționa ca o ființă divină, perfect echilibrată și eternă. Îmi place foarte mult ideea de suflet etern, prezentată în acest fragment din *Bhagavad-Gita*:

> Sufletul iluminat...
> Gândește întotdeauna: „Eu nu fac nimic."
> Indiferent ce vede,
> Aude, atinge, miroase, mănâncă...
> El știe întotdeauna că
> „Nu eu văd, nu eu aud:
> Simțurile sunt cele care văd și aud
> și ating lucrurile simțurilor."

Pentru a deveni un suflet iluminat trebuie să nu ne mai înțelegem pe noi înșine ca fiind simțurile noastre și

lucrurile la care ele poftesc. Aceasta este ignoranță. Nu suntem obiectul experimentului, ci suntem observatorul tăcut din cadrul experimentului. Acest fel de percepție ne furnizează un instrument nou pentru rezolvarea de probleme. Încearcă-l data viitoare când simți impulsul de a mânca prea mult, de a consuma o substanță toxică sau chiar de a-ți petrece timpul într-un doliu dureros din cauza unei pierderi.

Un exemplu dramatic al acestui lucru a apărut în scrisoarea și poezia următoare, pe care le-am primit de la Mary Lou Van Atta din Newark, Ohio. Ea se referă direct la ideea de identificare greșită, scriind despre calvarul ei și despre calea prin care a găsit în cele din urmă soluția spirituală, amintindu-și cine este și lăsând deoparte ce credea ea în mod greșit că este.

Dragă dr. Dyer,

Fiul meu a fost ucis într-o tentativă de jaf acum doi ani. Sinceră să fiu, am crezut că durerea de a-l fi pierdut nu-mi va trece niciodată. În tot întunericul din viața și mintea mea, ceva m-a îndrumat, încă o dată, către cărțile și înregistrările tale. Citisem și ascultasem multe dintre ele în anii precedenți și, deși mi-au plăcut, eram prea ocupată să le ascult cu adevărat. După ce am mai trecut o dată prin ele, mi-am dat seama de un adevăr prezent în toate. Suntem spirit într-un trup – și nu un trup cu spirit.

Sunt iarăși o femeie fericită și sănătoasă, care nu se dă bătută. Întotdeauna *îi* voi simți lipsa lui Ross, dar știu că nu acesta este sfârșitul poveștii. Pot să aștept. E în regulă.

Am adăugat aici o scurtă poezie, care sper să-ți placă.
Eu am scris-o, dar tu ai inspirat-o.
Încă o dată, mulțumesc.

Cu stimă, Mary Lou Van Atta

Într-adevăr, așa cum ne reamintește Patanjali, suntem spirit într-un trup. Să crezi altceva înseamnă ignoranță din cauza falsei identificări. În starea de ignoranță, devenim aparent lipsiți de soluții. Când trăim ceea ce Sf. Pavel a numit „înnoirea minții”, ne putem percepe așa cum suntem cu adevărat.

Cu permisiunea lui Mary Lou, includ poezia pe care a scris-o. Ea rezumă prima idee antică „radicală”. Principalul act de ignoranță nu constă în a fi dezinformat, ci în a te identifica în mod greșit cu forma ta.

EU SUNT

Pe Eu cel ce sunt – tu nu-l poți vedea
Ce vezi și-ți pare că-s Eu e doar forma mea.
Astă formă ce-o vezi nu poate veșnic fi;
însă Eu cel ce sunt – etern va trăi.

Data viitoare când te confrunți cu o problemă pe care n-ai reușit s-o rezolvi, încearcă să te redefinești după cum sugerează Mary Lou în „Eu sunt” și să pui în aplicare identificarea ta adevărată, ca etern experimentator, nu ca obiect al celui care experimentează. Pune-ți aceste întrebări esențiale din vechile Upanișade: „În

folosul cui gândește mintea? Cine-i poruncește trupului să trăiască? Cine face urechea să audă și limba să vorbească?"

Adevărata ta identitate este mintea minții, ochiul ochiului și respirația respirației. Mergi până acolo și vei găsi începutul soluției spirituale la orice problemă crezi că ai. Iată cum a descris Meher Baba acest proces de a-ți învinge *ignoranța*, în sensul în care o definim aici:

„Astfel, deși începe prin a căuta ceva cu totul nou, omul ajunge în realitate să înțeleagă, într-un mod nou, ceva străvechi. Călătoria spirituală nu constă în a ajunge la o destinație nouă, în care o persoană dobândește ceva ce nu avea sau devine ceva ce nu era. Ci constă în risipirea ignoranței privind propria persoană și viața și dezvoltarea continuă a acestei înțelegeri, ce începe cu trezirea spirituală. Să-l găsești pe Dumnezeu înseamnă să ajungi la propriul sine." Obiectivul tău, atunci când pui în aplicare această înțeleaptă teorie străveche, este să risipești ignoranța referitoare la tine și la viață.

AL DOILEA AFORISM

Mintea celor cu adevărat iluminați este calmă, deoarece ei recunosc pacea lui Dumnezeu în toate lucrurile, chiar și sub aparența nefericirii și a bolii.

Acest al doilea aforism îmi aduce aminte de proverbul ce spune că trei lucruri sunt într-adevăr greu de realizat în viață: să dăruiești iubire în schimbul urii; să-i accepți pe

cei proscriși; și să spui „am greșit”. Vreau să-l analizez aici pe cel dintâi și totodată cel mai anevoios dintre toate – să răspunzi cu iubire la ură. Studiind vorbele străvechi ale lui Patanjali am găsit o observație ce sugera următoarele: *Dumnezeu nu Se poate exprima pe Sine în tine dacă tu nu ești liniștit*. Gândindu-mă la aceste cuvinte, mi s-a revelat că Dumnezeu este iubire. Mi-am dat seama că această revelație s-a produs într-o stare de pace. Dacă este nevoie de pace ca să-l cunoaștem pe Dumnezeu, atunci trebuie să ne aflăm într-o stare de împăcare și adorație pentru a primi ajutorul lui Dumnezeu în rezolvarea problemelor. Astfel, cel mai dificil lucru, de a răspunde la ură cu iubire, devine mult mai simplu atunci când suntem împăcați, deoarece starea de pace este, de fapt, Dumnezeu Însuși, exprimându-Se pe Sine înlăuntrul nostru.

Când dăruim iubire în schimbul urii, exprimăm pacea lui Dumnezeu din interiorul nostru. Răspunsul nostru este plin de pace și iubire. Această stare de calm este un aspect vital al conștiinței, ce ne permite să accesăm soluțiile spirituale.

Am ales două pasaje din Biblie pentru a susține relația dintre pace sau calm și Dumnezeu. Dacă luăm afirmația biblică și scriem exact opusul ei, vedem limpede ce se întâmplă atunci când nu putem sau nu vrem să alegem liniștea. Așadar: „Fiți neliniștiți sau înfricoșați și nu-l veți cunoaște pe Dumnezeu” este ceea ce avem în loc de „Opriți-vă și cunoașteți că Eu sunt Dumnezeu” (*Psalmi* 45:10).

În loc de „Dumnezeu este dragoste și cine rămâne în dragoste rămâne în Dumnezeu, și Dumnezeu rămâne în el” (I *Ioan* 4:16), am fi avut „Dumnezeu este frică și cine rămâne în frică nu poate rămâne în Dumnezeu, și nici Dumnezeu în el”.

Te gândești, probabil, că are sens. Dumnezeu este liniște. Dumnezeu este iubire. Dacă eu nu sunt nici una, nici alta, n-am nicio șansă să îngădui unei soluții spirituale să apară. Dar cum să ajung la acea stare de calm?

Cred că poți să treci în acea stare de a-L cunoaște pe Dumnezeu în interior prin liniște, alegând în mod intenționat calmul în situații de neliniște și frică. Da, poți alege să fii calm în orice moment, reamintindu-ți că nu mai vrei să trăiești după condiționările trecutului. În mare parte din cauza condiționării noastre îl lăsăm în urmă pe Dumnezeu, atunci când nu mai suntem calmi.

Ne-am educat să fim temători și neliniștiți atunci când ne confruntăm cu probleme. Dacă vrem, ne putem reeduca să fim calmi și să-i permitem lui Dumnezeu să se exprime din nou pe Sine în noi. După cum am discutat în capitolul unu, problemele se nasc, fără niciun dubiu, în mintea noastră. Poate e nevoie să ne amintim că problema există doar *în mintea noastră, și* nicăieri altundeva. Corectează eroarea, iar iluzia va dispărea. Condiționarea noastră ne-a condus la eroarea de a ne gândi la noi înșine ca la niște ființe finite.

În cartea sa *Finite and Infinite Games* (*Jocuri finite și infinite)*, James Carse descrie o lume de jocuri finite în care cei care câștigă și cei care pierd, dar și regulile,

granițele și timpul sunt extrem de importante. În lumea jocurilor finite, titulaturile, bucuriile și prestigiul sunt extrem de importante. Planificarea, strategia și conspirația sunt cruciale. Pentru a deveni maestru în lumea jocurilor finite, ai un public care cunoaște regulile și care îți conferă o reputație. E cumplit și periculos să fii identificat cu cei care pierd în jocurile finite. Jocurile finite pun preț pe trup, lucruri și reputație. Pierderea supremă este moartea.

Carse explică în cartea lui că rezultatul final al jocului finit este autoanihilarea, pentru că mașinile pe care le inventăm ca să ne ajute în acest joc al celor ce câștigă și al celor ce pierd îi vor distruge, în cele din urmă, pe cei care se bazează pe ele. Tehnologie, marketing, productivitate sunt termeni meniți să-i încurajeze pe jucători să cumpere cât mai multe mașini, iar valoarea ajunge să fie dată de numărul de mașini deținute și de priceperea cu care le mânuiesc.

Există și jocul infinit, pe care, dacă vrei, poți începe să-l joci. În acest joc nu există granițe; forțele ce fac florile să crească sunt infinite și nu pot fi supuse sau controlate. Scopul jocului infinit este să-i facă pe cât mai mulți oameni să se joace, să râdă, să iubească, să danseze și să cânte. Viața însăși este, la infinit, de neînțeles. Aceste forțe au fost aici dinaintea noastră și vor continua să fie, dincolo de granițele morții și timpului.

În vreme ce jucătorul finit trebuie să lupte și să învețe limbajul/regulile pentru a manevra toate mașinile, jucătorul infinit vorbește din inimă și știe că răspunsurile

se află dincolo de cuvinte și explicații. Asta nu înseamnă că jucătorii jocului infinit nu pot juca și jocuri finite, ci doar că nu știu cum să ia în serios jocurile finite.

Este o chestiune de alegere. Ne aflăm într-o lume în care conspirația, competiția, frica și armele fac parte din echipamentul folosit pentru a juca jocul finit al vieții. Știm că aceste categorii de „câștigător" și „ratat" sunt extrem de prețuite. Jucătorii care preferă să-și petreacă mai mult timp jucând jocul infinit îl joacă și pe cel finit. Cred că următorul fragment din cartea *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)* redă minunat această idee:

> Există un mod de a trăi în lume care nu e aici, deși pare că este. Nu-ți schimbi înfățișarea, deși zâmbești mai des. Fruntea ți-e senină, ochii îți sunt liniștiți. Iar cei care umblă prin lume la fel ca tine îi recunosc pe cei asemenea lor. Cu toate acestea, cei care încă nu au văzut calea te vor recunoaște și ei și vor crede că ești ca ei, așa cum erai înainte.

Aceasta este rețeta pentru a ajunge să cunoști pacea lui Dumnezeu, chiar și sub aparența nefericirii și a bolii. Alegerea pe care trebuie s-o faci este să joci în special jocuri infinite, iar, atunci când joci jocuri finite, să refuzi să le iei în serios. Ceilalți s-ar putea să creadă că ești serios, dar tu știi mai bine. Tu știi că-ți vezi lumea în termenii unui joc infinit. Vei zâmbi mai des, vei fi mai senin și vei obține soluții spirituale.

Voi încheia această secțiune cu o poveste ce mi-a fost spusă de prietenul meu Gary, care locuiește la New York, dar care a fost crescut și educat în India. În fiecare an, în luna iunie, la sfârșitul anului școlar, tatăl lui Gary îl trimitea să stea cu un maestru spiritual (guru), într-un ashram, împreună cu mulți alți băieți. Aici avea să se retragă două luni pe an cu scopul de a-și dezvolta conștientizarea spirituală. Erau două barăci mari la acest ashram și, în prima zi de vară, toți băieții au primit următoarele instrucțiuni.

„Trebuie să păstrați tăcerea deplină în primele patru săptămâni. Nu veți vorbi deloc. Cine vorbește, fie și o singură dată, va părăsi baraca tăcerii și va sta în cea de-a doua baracă, în care poate vorbi după pofta inimii, tot restul verii."

N-a existat amenințarea vreunei pedepse. Singura consecință era că părăseai pur și simplu baraca tăcerii.

Gary mi-a spus că, în primul an, a reușit să reziste aproape patru zile fără să vorbească. Apoi s-a dus în baraca numărul doi. În al doilea an, a rezistat aproximativ zece zile, iar în al treilea an a reușit să reziste două săptămâni fără să vorbească.

În preajma celei de-a cincisprezecea aniversări a sa, știind că se va duce la ashram, și-a luat angajamentul lăuntric ca, în acel an, să ducă la bun sfârșit timpul de tăcere stabilit, indiferent ce s-ar întâmpla. Chiar și-a lipit bandă adezivă peste gură și a folosit și alte trucuri pentru a se asigura că nu va vorbi nici măcar o dată. A

observat că, în fiecare an, la sfârșitul lunii tăcerii, numai doi-trei băieți mai locuiau în baraca numărul unu. Gary a dus la bun sfârșit luna, fără să vorbească nici măcar o dată.

În ultima zi, gurul a venit în baraca numărul unu și s-a așezat la masa din bucătărie, împreună cu Gary și ceilalți doi băieți care reușiseră să rămână tăcuți pe întreaga perioadă de timp desemnată, de o lună. Îmi povestește că ei patru au avut cea mai remarcabilă experiență de comunicare pe care i-a fost dat s-o trăiască. Și-au spus povești, au râs, au plâns și și-au pus unul altuia întrebări. Timp de câteva ore, au interacționat în cea mai intensă conversație pe care a avut-o Gary vreodată. Pe întreg parcursul acelor conversații, în care cu toții au comunicat intens și intim la un nivel emoțional profund, *nu s-a scos niciun sunet, nu s-a rostit niciun cuvânt.*

S-ar putea să ți se pară greu de crezut că ar fi posibilă comunicarea fără cuvinte sau sunete. Cu toate acestea, eu știu că Gary e un om sincer și integru. Vă las pe voi să trageți propriile concluzii. Eu sunt convins că, atunci când devenim cu adevărat iluminați, pacea noastră interioară, trăită deplin, ne permite să transcendem simbolurile și zgomotele și să cunoaștem pacea lui Dumnezeu. Concluzia mea este că putem comunica, din profunzimea calmului nostru interior, pe căi care sunt mai degrabă infinite decât finite. Sau, așa cum a spus-o Patanjali: „Starea de yoga perfectă poate fi atinsă numai atunci când valurile gândurilor se vor fi liniștit."

Fiecare dintre noi trebuie să găsească propriile căi către liniștea interioară. Una dintre căile mele este să analizez în fiecare zi un poster pe care-l am pe perete. Sub cerul senin, albastru ș i frumos dintr-un peisaj de munte sunt scrise aceste cuvinte din *Paramahansa Yogananda*: „Calmul este răsuflarea nemuririi lui Dumnezeu sălășluind în tine." Reflectez la această învățătură în fiecare zi din viață. Tu ce căi ai descoperit pentru a-ți găsi liniștea?

AL TREILEA AFORISM

Păcatul este non-existent. Există numai obstacole în calea uniunii supreme cu Dumnezeu.

Cei mai mulți dintre noi am crescut cu convingerea că un păcat este un act de nesupunere sau de ingratitudine față de un Dumnezeu care este și separat de noi, și represiv. Acest aforism ne spune însă că gândurile și comportamentele ce încalcă o poruncă pe care căutăm s-o respectăm în mod ideal sunt ofense la adresa *adevăratei* noastre naturi, care este Dumnezeu. Astfel, ceea ce percepem ca fiind păcat poate fi înțeles ca un obstacol în calea dezvoltării noastre spirituale. Patanjali sugerează că ceea ce noi numim păcat este o energie greșit direcționată, ce putea fi folosită pentru a găsi legătura cu Dumnezeu, dacă nu eram induși în eroare de ignoranță.

În greacă, cuvântul *păcat* însemna „în afara țintei". În acest sens, comportamentul despre care religia ne-a

învățat că este păcătos reprezintă o conduită ce se află „în afara țintei” sau departe de Dumnezeu. Potrivit lui Patanjali, acesta nu este un motiv să ne lăsăm copleșiți de sentimente de vinovăție sau să ne consumăm energia încercând să îndreptăm cumva greșeala. Ar trebui să-l privim mai degrabă ca pe un obstacol pe care încă nu l-am depășit.

Atunci când ne referim la comportamentele „păcătoase” ca la niște obstacole, începem să înțelegem ce avem de făcut pentru a obține soluțiile spirituale pe care le căutăm. Când privim o anumită conduită ca pe un păcat, punem responsabilitatea de a o corecta pe umerii unui Dumnezeu exterior nouă. Sperăm astfel că acest Dumnezeu exterior ne va ierta și ne simțim copleșiți de vinovăție și neliniște, întrebându-ne dacă merităm să fim perfecți. Îmi plac aceste cuvinte impresionante ale lui Mahatma Gandhi, referitoare la felul în care ne putem raporta la defectele noastre: „Imperfecțiunile și eșecurile mele sunt o binecuvântare de la Dumnezeu, la fel ca succesele și talentele mele, așadar le așez deopotrivă la picioarele Lui.”

Să privim un eșec ca pe o invitație de a ne îndrepta spre Dumnezeu este o modalitate mult mai productivă de a face față „problemei”. Să ne complacem în vinovăție, să ne simțim de parcă am fi păcătuit și nu am merita iertarea nu sunt cele mai bune metode de a găsi soluții. Repetă, în schimb, acest monolog interior: „N-am păcătuit împotriva lui Dumnezeu. M-am purtat în așa fel încât am împiedicat uniunea mea completă cu Dumnezeu. Aceste comportamente sunt obstacole în calea găsirii unei

soluții spirituale. Începând chiar din acest moment, voi lucra pentru a elimina aceste obstacole din viața mea."

Conceptul de „păcătos" creează o imagine de dispreț de sine și vinovăție, în vreme ce conceptul de obstacol ce trebuie depășit este dătător de putere. Îmi place parabola vindecării orbului de către Iisus.

> Și trecând Iisus, a văzut un om orb din naștere. /Și ucenicii Lui L-au întrebat, zicând: Învățătorule, cine a păcătuit; acesta sau părinții lui, de s-a născut orb? /Iisus a răspuns: Nici el n-a păcătuit, nici părinții lui, ci ca să se arate în el lucrările lui Dumnezeu. (*Ioan*, 9: 1-3)

Am fost educați să gândim în termenii păcatului și pedepsei. Aceste idei ne știrbesc puterea, punând accentul pe faptul că suntem slabi și greșim. Calea ce ne dă putere este să privim încercările drept lecții și ocazii de a alege diferit. Ne putem ridica deasupra acestei opinii detestabile, potrivit căreia am fi niște păcătoși acoperiți de vină, ce-și așteaptă pedeapsa. Obținerea unei soluții spirituale la o problemă implică concentrarea asupra ideii de soluție. Păcătosul plin de vină devine neclintit și rămâne într-o inerție pasivă. Atunci când privim comportamentul păcătos ca pe un obstacol în calea trecerii la un nivel de conștientizare superior, ne putem asuma încă responsabilitatea, întrebându-ne: „Ce am învățat din asta? Și ce pot face pentru a evita acest lucru data viitoare?"

Discipolii din parabolă au presupus că orbirea omului trebuie să fi fost cauzată de un păcat săvârșit cândva de cineva din viața bărbatului nevăzător. Dar Iisus ne-a învățat că nenorocirile din lumea fizică nu se întâmplă din cauză că au păcătuit oamenii. Nenorocirile sunt *obstacole* ridicate în calea contopirii cu infinitul din noi înșine. El le reamintește că nu s-a înfăptuit niciun păcat.

Suntem cu toții orbi în multe feluri. Prin orbirea noastră metaforică, lucrarea lui Dumnezeu se poate arăta în viața noastră. Mahatma Gandhi, printre alții, a provocat valoarea laturii întunecate. Latura noastră întunecată și punctele noastre întunecate sunt, așa cum a spus Gandhi, mai degrabă o binecuvântare de la Dumnezeu, decât o povară pentru care să fim pedepsiți. Sistemul nostru de credințe plin de condiționări ne-a învățat conceptul de păcat.

Această idee „radicală” ne învață conceptul de obstacole în calea contopirii conștiente cu Dumnezeul din noi. Dacă ai încălcat oricare dintre poruncile pe care, în mod ideal, le consideri lege; dacă ai furat, ai înșelat, ai mințit ori ai râvnit sau chiar ai rănit fizic pe cineva, încearcă să vezi aceste acțiuni ca pe niște obstacole în calea uniunii tale spirituale cu tot ceea ce ești cu adevărat și poți deveni. Reamintește-ți că acesta este lucrul ce ți-ar plăcea mai mult decât orice. Atunci îți vei fi acordat puterea de a începe procesul de înlăturare a obstacolelor.

Este un concept atât de eliberator! Spune-ți mai degrabă: „Am încă obstacole pe care singur mi le-am pus în

cale, ce mă împiedică să ajung la o soluție spirituală", în loc de: „Sunt un păcătos și nu există speranță pentru mine decât dacă Dumnezeu vrea în inima Lui să mă ierte." Un gând îți crește puterea, în vreme ce altul ți-o slăbește. Primul gând te conduce spre o soluție, celălalt te ține neclintit. Pe scurt, mergi și nu mai păcătui, pentru că așa ceva nu există.

Chiar dacă ai greșit iremediabil față de cineva prin lăcomie nemăsurată sau furie, încă poți vedea această acțiune în termenii obstacolelor în calea uniunii tale cu Dumnezeu. Sigur că vei simți remușcari și vei face tot ce-ți stă în puteri ca să îndrepți faptele greșite. Tot ce poți face este să corectezi asemenea vicii în viitor, privindu-te ca pe cel ce singur a ridicat bariere în calea sinelui cel mai înalt și iertându-te. Pocăința sinceră nu constă în perpetuarea durerii după ce ai greșit, ci în hotărârea de a evita în viitor acele fapte ce atrag după sine remușcare.

AL PATRULEA AFORISM

Persoana care se abține constant de la falsitate

are puterea de a culege pentru sine și pentru ceilalți roadele faptelor bune, fără a trebui să le înfăptuiască ea însăși.

În mod normal, atunci când folosim cuvântul *onest,* înțelegem că spusele unei persoane corespund cu lucrurile despre care vorbește. Totuși, în sutra yoga, expresia lui

Patanjali „a se abține constant de la falsitate” înseamnă ceva foarte diferit de a fi concret și cinstit.

Se referă la practica de a te identifica complet și pe deplin ca ființă spirituală, unită tot timpul cu Dumnezeu și de a nu-ți confunda niciodată identitatea cu lumea de posesiuni, realizări și reputație a egoului. Să atingi aceas tă stare înseamnă să te afli în compania sfinților extraordinari pe care îi venerăm cu toții și pe care îi citățm atât de des. În această stare putem accede la o înfrânare constantă și ajungem să culegem roadele faptelor bune. Ele ne vor da posibilitatea să rezolvăm nu numai „pro blemele” noastre, ci și pe ale altora.

Ascultă cu atenție cuvintele folosite în sutra yoga. *Să culegi, pentru tine și pentru ceilalți, roadele faptelor bune, fără a trebui să le înfăptuiești tu însuți.* Ce înseamnă acest lucru pentru tine?

Patanjali sugerează că abținerea constantă de la falsitate presupune ca, odată ce-i spui cuiva: „Dumnezeu să te binecuvânteze”, acea persoană să fie cu adevărat binecuvântată, deoarece noi nu mai suntem capabili nici măcar să visăm un neadevăr. În mod asemănător, această abținere constantă de la minciună poate săvârși vindecări miraculoase, dacă-i spui pur și simplu unei persoane bolnave că este sănătoasă. Patanjali sugerează, așadar, că, atunci când o persoană devine *desăvârșită* în adevăr, ea dobândește efectiv controlul asupra adevărului. Ființa acelei persoane, împreună cu acțiunile și cuvintele sale îi permit să culeagă roadele faptelor bune, fără să facă efectiv faptele cu ajutorul corpului fizic.

Acum eu nu susțin că, dacă devii o persoană sută la sută onestă, vei avea statut de sfânt. Propun mai degrabă să te deschizi ideii care îți permite să-ți amintești treptat și constant de identitatea ta ca entitate divină, spirituală și conectată cu Dumnezeu. În momentele pe care le calificai înainte drept stresante sau problematice, vei începe să vezi roadele faptelor bune (un alt fel de a spune „rezolvarea problemelor") cum apar fără să fii nevoit să muncești din greu pentru a depăși obstacolele.

Faptul în sine de a-ți aminti că ești unit cu Dumnezeu, chiar în momentul de cumpănă, va permite gândurilor și afirmațiilor tale să devină realitate. Dobândind constant această conștientizare, vei avea același impact și asupra altora. Cu alte cuvinte, vei revărsa spirit (adică tot ceea ce ești în conștientizarea ta) asupra tuturor persoanelor și lucrurilor pe care le întâlnești, iar roadele faptelor bune se vor vedea în mod regulat. De câte ori te simți plin de frustrare sau furie, o atenționare blândă de a te abține de la această identificare greșită cu lumea materială te va readuce la adevărata ta esență. Când te-ai întors, bagă de seamă cum furia și frustrarea s-au risipit. Folosește acum cuvinte pentru a te binecuvânta pe tine și situația în care te afli și vei începe să înțelegi ce a vrut să spună Patanjali cu acest aforism „radical".

Devenind din ce în ce mai eficient în a te abține de la falsitate, așa cum este ea definită aici, vei aduce celor din imediata ta apropiere acest fel de identitate adevărată, calmă și liniștită și o susținere venită de la Dumnezeu.

Cu cât ești mai statornic în această privință, cu atât mai mult îi vei auzi pe ceilalți spunând: „Pur și simplu mă simt mai bine când e ea prin preajmă”, „Mă simt calm când apare el”, „Am simțit practic cum disconfortul și durerea au trecut atunci când mi-a vorbit”. Ridici efectiv nivelul de conștientizare al celor din jurul tău atunci când ești consecvent în a te abține de la falsitate. Devii vindecător, fără să fi mers la școala de vindecători. Devii o binecuvântare, fără să ai o diplomă într-ale divinității. Obții rezultatele faptelor bune fără a trebui să transpiri și să muncești pentru a înfăptui ce e corect.

Spiritualitatea este foarte asemănătoare cu sănătatea. Toată lumea are o anumită stare de sănătate. Unii au o stare de sănătate excelentă și alții, șubredă, totuși ea nu poate să nu oscileze de la un nivel la altul. Același lucru este valabil și pentru spiritualitate. Fiecare ființă umană este o ființă spirituală. Cu toții avem spirit. Unii au spiritualitate superioară, prin urmare, aceasta le îmbogățește viața, sunt iubitori, liniștiți, buni și se află pe cea mai înaltă treaptă a spiritualității, așa cum am definit-o în capitolul unu.

Cu cât ne abținem mai eficient de la falsa identificare, cu atât ajungem să fim mai puțin atașați de orice îi este asociat. Crescând gradul de detașare, spiritualitatea urcă pe scara de pe care nu mai poți coborî complet, tot așa cum nu poți coborî de pe scara stării de sănătate. Începem să vedem cum roadele faptelor bune apar fără să mai fie nevoie să muncim pentru ele. În cele din urmă, ne apropiem de vârf și vedem că mai sunt și alții care

abia așteaptă să se scalde puțin în aura noastră, ca să spun așa.

Mă gândesc la povestea lui Martin Luther, care a influențat viața a milioane de oameni prin abținerea consecventă de la falsitate. Luther n-a vrut niciodată să înceapă Reforma. El n-a vrut decât ca oficialii Bisericii Catolice să-i răspundă la nouăzeci și cinci de întrebări.

Ca să strângă fonduri pentru biserică, papa Leon al X-lea, un risipitor care avea nevoie de bani pentru a construi palate aurite și a crea opere de artă opulente pentru Vatican, a trimis reprezentanți cu misiunea de a vinde indulgențe. Indulgențele erau declarații scrise din partea papei, în care le ierta oamenilor păcatele în schimbul banilor. Oamenii credeau că-și pot cumpăra intrarea în Rai. Mulți au fost arși pe rug după mărturisiri obținute sub tortură în interogatorii.

Luther a vrut să redescopere evanghelia srcinală, așa cum era înainte de a fi coruptă în vremea Inchiziției. A cerut răspunsuri la întrebări care-i măcinau conștiința. Din acest motiv, a fost excomunicat și a trebuit să se ascundă de biserica oficială, coruptă. Când i s-a cerut să retracteze, el a spus: „Mă obligă conștiința și cuvântul lui Dumnezeu. Așadar nu pot și nu voi retracta nimic, deoarece să acționezi împotriva propriei conștiințe nu e nici prudent, nici benefic. Aceasta este poziția mea. Altfel nu pot face. Așa să-mi ajute Dumnezeu!”

Abținându-se cu consecvență de la falsitate, Martin Luther a inițiat Reforma Protestantă și a obligat biserica

oficială să interzică practici ca tortura, execuțiile și vânzarea de indulgențe.

Nu trebuie să devii peste noapte un Martin Luther. Dar acceptă ideea că poți să obții putere spirituală divină pentru a diminua problemele, în primul rând pentru tine și apoi și pentru ceilalți, dacă te detașezi de falsa identificare. Cu pași mici la început. Reamintește-ți că toți cei care au avut puterea despre care vorbea Patanjali și-au început călătoria amintindu-și, în momentele de cumpănă, că sunt în primul rând și fără niciun dubiu ființe spirituale, mai degrabă conectate, decât separate de sursa lor.

AL CINCILEA AFORISM

Când o persoană se abține constant de la a le face rău altora, atunci toate ființele vii vor înceta să mai simtă ostilitate în prezența ei.

Afirmația lui Patanjali privind „abținerea de la a le face rău altora" include nu numai acțiunile concrete prin care faci rău cuiva, ci și gândurile de gelozie, judecare și ofensă de orice fel. Renunțarea fermă la violență în gândire și în toate raporturile cu ceilalți creează o atmosferă în care violența și ostilitatea încetează să existe, pentru că nu sunt împărtășite.

Aceasta este o conștientizare profundă, pe care poți începe să o incluzi imediat în viața ta. Orice situație în care simți supărare sau chiar și un vag disconfort presupune gânduri ostile la adresa celorlalte persoane.

Patanjali explică limpede cum ceilalți oameni nu vor mai simți ostilitate sau neliniște dacă te abții încă de la început, cu fermitate, de la a avea gânduri negative față de ei. Uimitor! Dacă tu te străduiești să nu îi judeci sau să nu ai gânduri negative față de ei, și cei din jurul tău vor scăpa de suferință.

Să atingi acest grad de conștientizare, în care te abții constant de la gândurile nocive, înseamnă să ai la îndemână un instrument puternic pentru a obține o soluție spirituală la problemele de relaționare. Atunci când o persoană îți vorbește, iar tu te superi pentru felul în care îți vorbește, amintește-ți că poți să te abții de la a avea gânduri nocive sau furioase. Me mi se pare foarte eficient să folosesc următoarele cuvinte, întâi în gând, apoi cu voce tare. Ele sunt: „Ai dreptate!” Și nu sarcastic. Fără ranchiună, îi îngădui celeilalte persoane să aibă dreptate, asta fiind tot ce vrea egoul ei.

E un mijloc prin care faci nu ca persoana cealaltă să aibă dreptate, ci prin care doar o lași să creadă că are și un mijloc care îți permite ție să fii consecvent în a te abține de la gândurile nocive. Începi să trăiești mai degrabă de la nivelul sinelui tău superior, decât de la nivelul egoului, atunci când exersezi cum să le dai voie celorlalți să aibă dreptate. În cele din urmă, aceasta va deveni ma niera ta autentică de a reacționa față de ceilalți, chiar și atunci când te insultă.

Există o poveste despre Buddha, în care acesta se află în compania unui tovarăș de drum ce-l provoacă pe marele învățător, dându-i răspunsuri ostile, insultătoare,

dispreţuitoare şi vehemente la tot ce spune. Erau deja trei zile de când, ori de câte ori Buddha vorbea, tovarăşul de drum îi răspundea numindu-l prost sau ridiculizându-l, cu aroganţă. Într-un târziu, la capătul celei de-a treia zile, călătorul n-a mai putut suporta. „Cum se face că poţi fi atât de iubitor şi de bun, când eu, în ultimele trei zile, n-am făcut decât să te înjosesc şi să te jignesc? De fiecare dată când eu sunt nepoliticos faţă de tine, tu-mi răspunzi cu dragoste. Cum e posibil?" l-a întrebat el.

Buddha a răspuns şi el printr-o întrebare adresată călătorului. „Dacă cineva îţi oferă un dar, iar tu nu îl accepţi, atunci cui aparţine darul?" Întrebarea lui Buddha i-a oferit călătorului o nouă perspectivă.

Când cineva îţi oferă în dar insultele sale, iar tu refuzi să le accepţi, evident că ele aparţin încă celui care le-a deţinut de la început. Şi de ce ai alege să fii supărat sau furios pentru ceva ce aparţine altcuiva?

În acest aforism, Patanjali afirmă: „Toate fiinţele vii vor înceta să mai simtă ostilitate" în prezenţa celui care nu gândeşte şi nu acţionează cu agresivitate. Aceasta sugerează că putem influenţa şi regnul animal, atunci când suntem statornici în această atitudine. Ai auzit poveştile despre cum Sfântul Francisc din Assisi ar fi îmblânzit lupii sălbatici care decimau turmele, prin simpla lui prezenţă. Mai mult decât atât, porumbeii i s-ar fi aşezat pe mâini şi tot felul de animale sălbatice ar fi simţit iubirea ce izvora din el şi ar fi încetat să fie ostile.

Am încercat și eu să pun în aplicare această învățătură în multe ocazii. În timp ce făceam jogging odată, în Egipt, o haită de câini a venit în fugă spre mine la 4:30 dimineața, lătrând feroce. M-am oprit din alergat și mi-am oprit totodată și gândurile de frică și agresivitate, iar ei au devenit calmi și inofensivi.

Reflectând asupra acestei idei de abținere de la intențiile sau gândurile nocive, ține minte că zonele din viața ta pe care le-ai calificat ca fiind cu „probleme" n-ar mai exista dacă tu te-ai identifica cu această idee zi de zi. Motivul pentru care nu simți chiar în acest moment fericirea este că te concentrezi pe ceea ce este greșit sau lipsește. Începe procesul de a-ți umple mintea cu iubire, recunoștință și iertare. Ernest Holmes a scris: „Până și cea mai grea povară e luată de pe umerii responsabilității personale atunci când ne dăm seama că mintea eternă nu poartă pică nimănui."

Ceea ce trebuie să faci atunci când cauți soluții spirituale în viața ta este să rămâi pe teritoriul minții eterne. Să nu porți pică nimănui și, dacă tot suntem aici, ține minte sugestia utilă a lui Albert Einstein, legată de motivul pentru care e important să schimbi modul în care analizezi toate lucrurile și toți oamenii implicați în ceea ce tu numești problemele tale. Einstein a spus: „Problemele semnificative cu care ne confruntăm nu pot fi rezolvate la același nivel de gândire la care au fost create."

Problemele sunt iluzii ale lumii materiale. Soluțiile sunt atribute ale cufundării tale în lumea spiritului. Da, există o soluție spirituală pentru orice problemă. Dar va

trebui să te muți la un nivel mai înalt de gândire pentru a o găsi. Acestea sunt cele cinci aforisme de bază ale lui Patanjali care te vor îndruma să schimbi modul de gândire ce a creat problema:

1. Identifică-te pe tine însuți dincolo de ignoranță.
2. Calmul este pacea lui Dumnezeu dinlăuntrul tău.
3. Creezi obstacole, nu păcătuiești.
4. Fii consecvent în a te abține de la falsitate.
5. Fii consecvent în a te abține de la gândurile și faptele nocive.

Poți să lucrezi pentru a le pune în aplicare ori de câte ori te confrunți cu o „problemă". Sunt extrem de utile în descoperirea și aplicarea soluțiilor spirituale.

Atunci când te confrunți cu o problemă, reamintește-ți că tu ai creat-o cu un mod de gândire și o vei rezolva cu un altul. De aici, ideea care dă și titlul acestei cărți. „Problemele" vin dintr-un mod de gândire non-spiritual. O soluție spirituală îți stă la dispoziție, iar tu poți crea energia pentru a o obține oricând vrei.

Atunci când lucrezi cu tine însuți pentru a ajunge să stăpânești aceste cinci aforisme ale lui Patanjali, să știi că ele reprezintă cele mai înalte trepte pe care le poți atinge în lumea spiritului. Ele simbolizează modul în care cei pe care-i numim maeștri sau sfinți au trăit, au respirat și i-au ajutat pe ceilalți să-și depășească problemele. Evident că nu vei reuși sută la sută cu toate cinci,

dar, treptat-treptat, vei ajunge să-ți amintești că ai nevoie de o soluție spirituală în momentele dificile sau atunci când te confrunți cu o problemă.

Încetul cu încetul, vei ajunge să afli harul și pacea și să dai deoparte conflictul. Îți vei crea efectiv un nou câmp energetic, care constituie subiectul următorului capitol al acestei cărți și, în același timp, al vieții tale.

3.

TOTUL ESTE ENERGIE

„Nimic nu se întâmplă până când ceva nu se mișcă.”
- ALBERT EINSTEIN

Rezolvarea spirituală a problemelor presupune, în ultimă instanță, abordarea conceptului de energie dintr-o nouă perspectivă. În general, ne gândim la oa - menii cu energie superioară, prin prisma puterii și vitalității, ca la niște persoane entuziaste și neobosite. Eu îți sugerez să privești energia în contextul vibrației și mișcării.

În acești termeni, energia este frecvența câmpului energetic al unui individ. Astfel, o frecvență mai înaltă va ajuta la rezolvarea problemelor, pe când o frecvență mai joasă va intensifica problemele și va împiedica găsirea soluțiilor. Acesta este aspectul cel mai important al pa radigmei simplificate pe care o prezint aici și în capitolul patru. Ai în interiorul tău capacitatea infinită de a-ți crește frecvența și de a-ți intensifica, în viața de zi cu zi, câmpul energetic. Crescând viteza la care vibrezi, te

muți către acele frecvențe pe care eu le numesc spirit, departe de cele dezvoltate în lumea materială a problemelor.

Stephen Hawking, poate cea mai strălucită minte științifică a zilelor noastre, a spus: „Se pare că noțiunile bunului simț funcționează bine atunci când avem de-a face cu lucruri materiale, cum ar fi merele, și/sau lucruri care, prin comparație, se mișcă lent, precum planetele; dar ele nu funcționează deloc pentru lucrurile ce se deplasează cu viteza luminii." Prin urmare, dacă vrei să obții și să utilizezi energia care vibrează la frecvențe mai rapide decât nivelurile obișnuite de conștientizare, trebuie să fii capabil să-ți deplasezi, la momentul potrivit, energia în afara clasicului „bun simț". Valerie Hunt conchide în cartea ei bine documentată și fascinantă, *Infinite Mind: Science of the Human Vibrations of Consciousness (Mintea infinită: Știința vibrațiilor conștiinței omenești):* „Ca urmare a muncii mele, eu nu mai pot privi corpul ca pe un ansamblu de sisteme organice sau țesuturi. Corpul sănătos este un câmp energetic fluid, interactiv și electrodinamic. Din punct de vedere al vieții, mișcarea este mai naturală decât nemișcarea – lucrurile care se află într-un flux continuu sunt bune în sine. Orice intervine în flux va avea efecte nocive."

Nu mă aștept să ajungi expert în câmpurile energetice electrodinamice sau să studiezi domeniul, în continuă dezvoltare, al fizicii cuantice. Tot ce vreau, în acest moment, este să te ajut să descoperi conștientizarea fundamentală, de care ai nevoie pentru a-ți activa frecvența

mai înaltă. Iată cinci aspecte simplificate și verificabile care sper că te vor ajuta să-ți descoperi capacitatea înnăscută de a realiza acest lucru:

1. Totul vibrează, totul se mișcă.
2. Vibrațiile mai rapide duc la o mai mare apropiere de „spirit".
3. Vibrațiile mai lente ne mențin în lumea „problemelor".
4. Poți alege să elimini orice intervine în amplificarea câmpului tău vibrațional.
5. Poți negocia prezența factorilor din viața ta pentru a-ți amplifica frecvența vibrațiilor.

Pe scurt, acestea sunt. O soluție spirituală pentru orice problemă presupune schimbarea câmpului energetic, în așa fel încât să obții cea mai înaltă frecvență și să o pui în practică așa cum vrei, în viața de zi cu zi.

Și-acum, să analizăm mai îndeaproape aceste cinci elemente de bază și modul în care ele te vor ajuta să pui în aplicare soluțiile spirituale.

Totul vibrează, totul se mișcă

Dacă te uiți la o pagină din această carte printr-un microscop foarte puternic, vei vedea totul ca pe un dans, cu molecule, atomi, electroni, particule sub- și sub-subatomice mișcându-se încoace și încolo, fără încetare, în aceleași

tipare energetice. Cartea pare solidă pentru că simțurile tale (care vibrează la rândul lor) o percep, la această frecvență, ca fiind solidă. Astfel, cartea este energie încetinită atât de mult, încât pare o masă solidă. Același lucru este valabil și pentru corpul tău și pentru absolut orice din lumea materială – toate sunt energie încetinită, ce pare să nu vibreze. Dar o singură privire prin microscop ne dezvăluie perspectiva uluitoare a mișcării.

De asemenea, totul se află în stare de mișcare. Noi părem că stăm nemișcați, dar știm că planeta noastră se rotește în jurul propriei axe o dată la douăzeci și patru de ore și orbitează în jurul soarelui o dată la 365 de zile, deplasându-se prin spațiu cu viteze amețitoare. A se roti, a orbita și a se deplasa sunt, toate, verbe care descriu mișcarea. Același lucru poate fi spus și despre corpul tău. E un câmp de vibrații și mișcare ce doar pare a fi solid și nemișcat.

Toate informațiile pe care le primești îți parvin prin intermediul simțurilor. Ochii tăi, de exemplu, percep lumina, care nu este altceva decât o vibrație foarte rapidă a aerului și a particulelor electromagnetice. Urechile tale percep sunetul, care este o frecvență mai lentă a vibrațiilor aerului. Dacă ai fi analizat informațiile percepute de ochii și urechile tale, înainte ca simțurile să le fi „captat”, ca să spun așa, ai fi văzut că vibrațiile nu au nimic rău sau dizarmonic în ele însele. Ele sunt pur și simplu vibrații, lipsite de probleme. Dar, atunci când le asimilezi, spui deodată: „Ce aud e o problemă pentru mine”, „Ce văd e rău și îngrozitor” și așa mai departe. Cu

alte cuvinte, ai asimilat energii rapide și lipsite de probleme și le-ai procesat în așa fel încât să creezi probleme. Chiar dacă energia pe care ai primit-o era lipsită total de orice ar aduce vag cu o problemă, cu ceva rău sau îngrozitor. Ține bine minte această idee extrem de importantă în timp ce citești mai departe.

Și-acum să facem saltul cel mare. Fiecare problemă cu care te confrunți are o frecvență vibrațională și o mișcare. Atunci când trăiești exclusiv în lumea încetinită și aparent solidă, întâlnești situații încetinite și aparent solide, pe care le catalogăm drept probleme. Toate lucrurile, inclusiv ceea ce noi numim problemă, au un câmp energetic. Atunci când problemele se ciocnesc cu lumea noastră încetinită și solidă, simțim conflictul sub forma unui dezechilibru în câmpul nostru energetic. Numim asta problemă pe care nu o putem înțelege sau rezolva. Astfel, bolile de orice fel reprezintă frecvență și mișcare, la fel ca toate celelalte lucruri din univers. Dependențele au și ele frecvență și mișcare. Frica, stresul și neliniștea sunt, toate, frecvențe. Eu cred că toți avem capacitatea de a explora dincolo de lumea solidă și imobilă și de a învăța să ne creștem viteza vibrațiilor. Acesta este secretul abordării cu succes a problemelor cu vibrație lentă sau imobile din viața noastră.

Să gândești în termeni de frecvențe și vibrații poate fi o idee nouă pentru tine, și totuși oamenii de știință fac acest lucru tot timpul. Ei studiază materia la nivel subatomic și ne aduc la cunoștință că esența creației este energie. Particulele energetice par imobile și solide.

Scopul meu nu este să mă adâncesc în lumea fizicii cuantice și să-ți ofer dovezi științifice elaborate. Au făcut-o alții mult mai avizați decât mine. Scopul meu este să te fac să iei în considerare faptul că soluția pe care o cauți la orice numești problemă se poate să stea în capacitatea de a-ți schimba tiparele energetice vibraționale.

Iată un exemplu. Am creat un instrument care să te ajute să conceptualizezi acest câmp energetic diferit. La cele mai lente vibrații, avem boală și lipsă de armonie.

La vibrații mai rapide, dar totuși lente, avem conștiința umană obișnuită. Gândul și spiritul se găsesc la cele mai rapide vibrații.

Lente, solide		Sunetul, lumina, gândul, spiritul
10 000 de cicluri pe secundă	20 000 de cicluri pe secundă	mai mult de 100 000 de cicluri pe secundă
A.....	B.....	C.....
1. Boala	1. Fără simptome	1. Sănătate perfectă
2. Frica, neliniștea, stresul, depresia emoțională	2. Te simți normal	2. Incapabil să fii imobilizat
3.Conștiința egoului	3. Conștiința de grup	3. Conștiința lui Dumnezeu sau a unității

Gândește-te la starea de sănătate fizică în care îți consumi cea mai mare parte a timpului încercând să atingi punctul B, în care te vei simți bine pentru că lipsesc simptomele. Între punctul A și punctul B ești pe treapta la care iei medicamente, consulți medici și în general te străduiești să ajungi la un punct de conștiință

umană obișnuită în care te simți bine. Punctul C reprezintă starea de sănătate superioară, în care te simți excelent. Poți să faci cinci sute de abdomene, să alergi la maraton și ești complet detoxifiat. În mod ipotetic, boala se materializează la o frecvență energetică foarte joasă. Conștiința umană obișnuită este ceea ce numim o frecvență normală, iar starea de sănătate superioară reprezintă o vibrație rapidă echilibrată, ce are capacitatea de a contracara frecvențele bolilor. Numai cu scopul de a explica am atribuit cifre arbitrare, reprezentând mărimea frecvenței. A= 10 000 de cicluri pe secundă; B= 20 000 de cicluri pe secundă; și C= 100 000 de cicluri pe secundă și mai mult. Atunci când trăiești mereu la 20 000 de cps sau mai jos, trăiești într-un câmp energetic extrem de încetinit și toate lucrurile pe care tu le numești probleme, care vibrează la această frecvență, sunt aproape întotdeauna vizibile. Țelul tău pare să fie să ajungi la nivelul la care să te simți normal.

Acest exemplu poate fi aplicat și stării tale emoționale. La A găsim frică, neliniște, stres, supărare și boli mintale. La punctul B, confortul tău emoțional este stabil și te simți bine, dar orice schimbare dramatică a condițiilor sau a comportamentului celorlalți te poate trimite înapoi în lumea nebună a grijilor, fricilor, sentimentelor de vinovăție și a depresiei. Dar la punctul B pari să ai viața sub control. Punctul C simbolizează sănătatea emoțională perfectă. Aici știi că nimeni nu poate interveni și nu-ți poate stăvili fericirea. Circumstanțele exterioare nu te pot tulbura. Acțiunile și opiniile nu au

efecte neplăcute asupra stării tale emoționale. În mod realist, mișcarea de la A la C este oschimbare a frecvențe lor energetice pe care poți alege să o faci și pe care o poți învăța. Și teoretic, și practic, ai în interiorul tău puterea de a te apropia de frecvența luminii și a spiritului.

Când te muți de la nivelul de 20 000 de cps și îți accelerezi energia, ceea ce tu consideri a fi accidente și ghinioane pur și simplu dispar. În frecvențele vibrațio nale mai rapide, poți să-ți invoci intuiția, perspicacitatea și alte abilități latente atunci când te afli în starea de con știința obișnuită. Mai există însă un element în acest con tinuum A-B-C, ce joacă un rol însemnat atunci când pui punct problemelor prin accesarea îndrumării spirituale.

Am analizat stările tale *fizice* și *emoționale* din perspectiva frecvențelor. Cu cât frecvența este mai mică, cu atât te îndepărtezi mai mult de spirit. Cu cât câmpul tău energetic vibrează la înălțimi mai mari, cu atât mai mult te apropii de o viață fără probleme. Poți invoca atributele spiritului în mișcările lente, în condițiile obișnuite și poți înlătura erorile de gândire ce creează problema. În consecință, iluziile care constituie problemele tale sunt anulate atunci când aduci la ele spiritul.

Voi numi al treilea element din acest exemplu *conștiință*. La punctul A, cel mai scăzut nivel, se află *conștiința egoului*. La această frecvență, perspectiva ta interioară e aceea că ești separat de toți ceilalați și aflat în competiție cu restul lumii. Ești absorbit de importanța de sine și te validezi pe baza a ceea ce posezi, a ceea ce faci și a ceea ce gândesc ceilalți despre tine. Conștiința egoului

este o frecvență foarte mică, în care te simți separat total de spirit, care este cea mai rapidă vibrație din univers. De fapt, în conștiința egoului, ești îndepărtat la maximum de energia lui Dumnezeu, iar toate cele șapte caracteristici întruchipate de termenul *spiritual*, așa cum l-am definit în capitolul unu, lipsesc în mod esențial din viața ta.

Odată ce progresezi la conștiința umană normală sau obișnuită, ajungi la punctul B pe acest continuum. Eu numesc punctul B *conștiință de grup*. Aici te identifici în raport cu grupurile fie la care ai ales să te alături, fie care ți-au fost desemnate ca rezultat al locului în care te-ai născut, al identității etnice sau al etichetării culturale. În conștiința de grup, ai frecvența conștiinței umane normale, ce categorisește viața prin expresii ca: Eu sunt bărbat, tu ești femeie; Eu sunt bătrân, tu ești tânăr; Eu sunt italian, tu ești chinez; Eu sunt creștin, tu ești musulman; Eu sunt alb, tu ești negru; Eu sunt conservator, tu ești liberal. Și tot așa se fac grupările, categorisind pe toată lumea, într-o frecvență în care rezolvarea conflictului se realizează stabilind cine are dreptate, cine este mai tare, mai puternic, mai bun sau oricum altcumva.

Războaiele sunt efectul conștiinței de grup. Membrii grupului gândesc cam așa: Eu m-am născut pe partea aceasta a râului, tu pe malul celălalt. La fel și strămoșii noștri, prin urmare va trebui să ne luptăm pentru a vedea cine are acces la râu și cine are dreptate. Vechile dușmănii continuă să înflorească din cauza disputelor

legate de granițele geografice, tradițiile religioase, practicile culturale și așa mai departe. Aceste conflicte își găsesc justificări ca păstrarea identității și a tradițiilor istorice ale „neamului meu”. *Conștiința de grup* este normală. Înțeleg pe deplin acest lucru. Frecvența de 20 000 de cps ne încurajează să ne alăturăm grupurilor ce ne-au fost desemnate și să ne simțim mândri atunci când învingem pe cineva care nu este „de-al nostru”.

De câte ori te trezești că-i etichetezi pe alții sau pe tine însuți, creezi o posibilă problemă. Ajungi să fii tu împotriva oricui se află în celălalt grup. Relațiile pot cauza probleme atunci când te percepi pe tine ca fiind în conflict cu celălalt. Boala devine un câmp de bătălie în care trebuie să lupți cu ceva ce îți invadează teritoriul și pe care-l numești „corpul meu”. Lipsa prosperității este cauzată de faptul că alții au mai mult din ceea ce îți dorești. Așadar, cel care se află la nivelul conștiinței de grup trebuie să concureze cu „ceilalți” pentru prosperitate.

Punctul B, *conștiința de grup,* este cu un pas înainte față de A, *conștiința egoului*. Chiar și așa, punctul B te ține prins în miezul unei vieți care nu este împlinită, liniștită și în care nu ești capabil să anulezi problemele. La această frecvență, problemele sunt considerate funcții firești ale vieții.

Apropiindu-te de punctul C pe scara conștiinței, ajungi pe o treaptă pe care eu o numesc *unitate* sau *conștiința lui Dumnezeu*, acolo unde sentimentul de separare îți este complet străin. După cum am arătat, există o

singură problemă cu care ne confruntăm, și aceasta este credința noastră că suntem separați de Dumnezeu. Crescând frecvența la care trăiești, îți deplasezi câmpul energetic la nivelul la care capeți atributele Divinității. Devii spirit pur. Nu vezi divizări și știi că ești conectat cu toată lumea și cu toate ființele vii. Devii parte din Dumnezeu, ca să spun așa, iar această senzație mistică de conectare nu-ți mai îngăduie să te simți separat.

Vezi la propriu lucrarea lui Dumnezeu în fiecare floare, ființă și persoană. La acest nivel de conștiință a unității, fiecare din cotașa ce te-a plasat în postura de victimă sau adversar, în frecvențele mai joase, a dispărut. Aduci această frecvență vibrațională rapidă în fiecare situație de viață și nu mai vezi lumea așa cum o făceai când erai în conștiința egoului sau în cea de grup. Mesajul tău către univers nu mai este „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!”, ci „Eu cum aș putea să dăruiesc?”. Iar răspunsul universului, reflectat ca-ntr-o oglindă, este un răsunător: „Eu cum aș putea să-ți dăruiesc ție?”

În această stare de conștiință a unității nu mai vezi situațiile din viața ta ca pe niște probleme. Înțelegi magia din celebra poezie a lui Rumi, *Casa de oaspeți,* ce ilustrează poetic lucrurile despre care scriu aici. Problemele nu pot exista în viețile noastre atunci când vedem viața de pe treapta vibrațiilor spirituale mai rapide pe care le postulează Rumi.

Wayne W. Dyer

CASA DE OASPEȚI

O casă de oaspeți e ființa ceasta omenească:

În fiecare dimineață, un nou-venit.
O bucurie, o întristare, o răutate,
O efemeră conștiință, ce apare
Ca un oaspete neașteptat.

Întâmpină-i și bucură-i pe toți!
Chiar dacă-s doar o ceată de regrete,

Ce-ți zdruncină din temelii
Casa cea pustie.
Tratează cu omenie fiecare oaspete.
Căci te-ar putea călăuzi
Spre o nouă încântare.
Gândul întunecat, rușinea, răutatea,
Întâmpină-le pe toate la ușă râzând,
Și poftește-le înăuntru.

Fii recunoscător oricărui oaspete ce vine,
Căci fiecare a fost trimis
Ca un ghid de dincolo.

În conștiința unității te percepi ca fiind mai degrabă conectat decât separat. Știi că nu există accidente și proce sezi fiecare eveniment al vieții tale din această perspec tivă. Energia are tot timpul efecte asupra noastră, iar frecvența la care se deplasează energia ne determină sănătatea fizică, mentală și spirituală.

Acordă-ți acum puțin răgaz să-ți amintești această primă conștientizare fundamentală necesară: Totul vibrează, totul se mișcă.

Vibrațiile mai rapide duc la o mai mare apropiere de „spirit"

Valerie Hunt, scriind despre iluminarea spirituală în fascinanta ei carte *Infinite Mind (Mintea infinită),* face următoarea observație: „Am descoperit în laboratorul meu că, atunci când câmpul energetic al unei persoane atinge cele mai înalte și complexe vibrații, prin vizualizare sau meditație, este pentru că acea persoană a trăit experiențe spirituale, indiferent de credința ei." Pentru a crea soluții spirituale trebuie măcar să încerci să accepți ideea vibrațiilor energetice, pe care ai, într-o oarecare măsură, puterea să le amplifici. Cu cât frecvența este mai rapidă și mai complexă, cu atât mai mult te apropii de lumea spiritului invizibil și poți anula situațiile vibraționale mai lente.

Dr. Valerie Hunt, savant și cercetător în fiziologie, a studiat câmpurile energetice umane. Concluziile ei sunt aproape identice cu cele ale unui om pe care mulți îl consideră a fi un maestru spiritual. Numele lui este Sathya Sai Baba, un maestru divin înzestrat cu darul înmulțirii peștilor și pâinilor și care are adepți în lumea întreagă. Născut în 1926, Sai Baba și-a petrecut viața propovăduind și răspândind iubirea necondiționată, din ashramul lui, în sudul Indiei. El le spune numeroșilor lui discipoli: „Energia umană este scăzută, iar energia

divină nu are limite. Tu ești Dumnezeu. Tu ești energia divină, atunci când înfăptuiești lucrarea divină. Energia ta crește."

Avem aici filozofia științifică a lui Hunt și pe cea spirituală a lui Sai Baba, oferindu-ne o viziune grandioasă asupra energiei invizibile înțelese ca frecvență rapidă care, atunci când este acceptată, ne conduce în sfera divinității. Teoriile lor pun accentul pe importanța eliberării noastre de sub impactul negativ al vibrațiilor umane mai lente, terestre. Aceste abilități mentale de nivel superior par să se afle dincolo de domeniul realității fizice sau materiale, așa cum suntem noi obișnuiți să o măsurăm. S-ar putea ca, într-adevăr, mintea să aibă caracteristici diferite de cele ale creierului, prin aceea că vibrația ei nu poate fi măsurată cu instrumente materiale. Mintea superioară este asemenea unui câmp ce transcende de realitatea fizică a creierului. Atunci când explorezi prezența spiritului în viața ta sub forma unei frecvențe energetice mai rapide și mai complexe, ia în considerare că cele mai înalte niveluri mentale cuprind capacitatea *intuiției, imaginației, creativității* și *conștiinței spirituale.* Mintea este un concept superior și ne putem gândi la ea ca fiind infinită și omniprezentă.

Ceea ce vreau să faci acum este să-ți imaginezi că mintea ta, probabil separată de creier, este ca un câmp de energie invizibilă ce vibrează rapid, nu este localizată undeva anume și este capabilă de experiențe nelimitate. „Mintea experimentează, iar creierul înregistrează", este modul în care Wilder Penfield descrie acest lucru în

lucrarea lui epică *The Mystery of the Mind (Misterul minții).* Prin urmare, atunci când vorbesc despre energie și frecvențe vibraționale, vorbesc de acum înainte despre *mintea* ta, despre experiența infinită, nu numai despre creierul tău. Mintea, ce poate fi foarte bine delimitată de creier, este cea pe care o vei educa să se miște la o frecvență mai rapidă, astfel încât să găsești soluții spirituale pentru problemele tale. Nu vreau să transform acest discurs într-unul profund științific. Vreau doar să-ți prezint ideea potrivit căreia frecvențele mai rapide corespund evoluției pe o scară ce pornește de la corpurile solide și ajunge la sunet, lumină și spirit, iar în spirit îți vei găsi pacea.

Gândește-te cum este să te afli în preajma oamenilor care par să posede aceste capacități mentale superioare. Când remarcăm pe cineva cu o intuiție profundă, suntem cu ușurință transfigurați. Persoana cu o intuiție profundă, care îți atinge sufletul cu vorbele sale și aprinde în tine sentimente de iubire și apreciere, vibrează la o frecvență energetică mai rapidă.

Această calitate a intuiției este ingredientul unei minți superioare (așadar și mai rapidă). Intuiția profundă nu trebuie neapărat să se manifeste în domenii ezoterice, ca fizica cuantică sau nucleară. Îmi amintesc că am vorbit cu un jucător de fotbal profesionist care avea o intuiție extraordinară legată de modul de construire a apărării în fața formațiilor ofensive. Am știut că vorbea și își trăia viața, în domeniul lui, la o frecvență înaltă. Oamenii care știu să fie pașnici și iubitori, indiferent de

circumstanțele exterioare, par să aibă o mai bună intuiție asupra modului în care-și trăiesc viața. Ei pot avea un efect uriaș asupra celor pe care-i întâlnesc.

Frecvențele energetice mai înalte din mintea ta sunt sursa imaginației și creativității. Cu cât devii mai creativ, cu atât este mai ridicată frecvența câmpului tău energetic și cu atât mai ușor poți accesa lumea invizibilă a spiritului pentru a anula energiile inferioare, ce creează ceea ce noi interpretăm ca fiind probleme. Folosim adesea cuvântul *problemă* doar pentru că nu am învățat că, prin imaginație și creativitate, putem face față situației.

Acum câțiva ani, am primit o scrisoare de la o femeie din Oregon care se confrunta cu ceea ce majoritatea ar considera o problemă majoră. Reproduc aici scrisoarea, ca să vezi cum a fost transformată o problemă într-o binecuvântare, aducând creativitate și spirit într-o situație dureroasă.

> Dragă Wayne,
>
> Nici nu știu cum să încep această scrisoare. Ți-am scris în 1996 pentru că fiul meu era dispărut. A intrat în lumea drogurilor și nu mai știam nimic despre el. Atunci când ți-am scris, eram tulburată și speriată. Încercam totodată, să pun bazele unei organizații care să-i ajute pe alții pentru a-și găsi copiii trecuți de vârsta majoratului, ce căzuseră victime dependenței de droguri.
>
> Mi-ai răspuns la scrisoare cu multă amabilitate și prima ta propoziție spunea ferm: „Vei fi condusă spre Jeff! Să nu ai absolut nicio îndoială în privința asta!”

Am păstrat scrisoarea cu mine tot timpul. Mi-am repetat în gând cuvintele tale, iar și iar, în timp ce aveam în minte imaginea mea și a lui Jeff îmbrățișându-ne atunci când îl voi fi regăsit. Toată lumea cu care am vorbit mi-a spus că probabil Jeff nu va vrea să mă vadă sau că va fi supărat pe mine sau că va fugi de mine. N-am crezut asta niciun moment. Am știut că, atunci când vom fi din nou față-n față, vom vorbi și vom ajunge la o înțelegere, cel puțin.

Și-acum, veștile bune. L-am găsit, într-adevăr, pe Jeff. Când ne-am întâlnit față-n față, viziunea mea a devenit realitate. M-a luat în brațe, mi-a spus că mă iubește, mi-a vorbit despre suferința lui, despre dorința de a trăi o altfel de viață, apoi a ieșit alături de mine din lumea drogurilor. Punem acum pe picioare, împreună, o agenție numită „Third Option" (A treia opțiune) pentru a-i ajuta pe alți părinți să-i regăsească pe copiii lor pierduți.

Am scris un articol la rubrica „My Turn" („Rândul meu") a ziarului *Newsweek*, care a apărut în ediția din 18 august 1997. Pornind de la acel articol, am fost invitați să apărem la *Primetime Live, Good Morning America*, CNBC și la multe alte emisiuni. Și tocmai am semnat un contract prin care ne-am dat acordul să se facă un film după povestea noastră. De asemenea, am scris o carte care sper că va fi publicată, intitulată *To Jeff, Love, Mom* (*Lui Jeff, cu dragoste, mama*). Când vor veni câștigurile din toate aceste lucruri, vom avea banii necesari să punem pe picioare organizația, așa cum ne-am imaginat-o. Am ajutat deja doi părinți să-și găsească copiii și am consiliat alți doisprezece. Jeff tocmai a rezolvat un caz în San Francisco.

Încep acum să-i contactez pe legislatorii federali pentru a vedea ce se poate face pentru a acorda mai multe drepturi părinților cu copii majori, atunci când îi pierd în lumea drogurilor.

Am vrut să-ți scriu doar ca să-ți dau veşti bune şi să-ți mulțumesc pentru acea frază simplă pe care mi-ai scris-o în scrisoarea ta. Suntem cu toții lumini călăuzitoare unii pentru alții, iar acele câteva cuvinte în care-mi spuneai cum voi fi condusă la Jeff mi-au luminat calea ori de câte ori frica și durerea devastatoare de-a fi fără fiul meu mă copleșeau. Îți mulțumesc atât de mult.

Păi, cam asta-i tot, și încă o îmbrățișare imensă din partea mea, cu multă recunoștință din inimă. O, și apropo, s-ar putea să observi o creștere uriașă în vânzările la cartea ta *Real Magic (Magia adevărată)*. E preferata mea și îi recomand fiecărui părinte cu care vorbesc să o cumpere.

Ai grijă de tine.

Cele mai calde urări, de la

Michale Mohr

Poți vedea aici forța covârșitoare pe care o au creativitatea și imaginația în risipirea iluziei unei probleme. Nu numai că „problema” a dispărut, dar, din energia intuiției și creativității, a apărut o soluție spirituală atât pentru Michale, cât și pentru alții.

Cercetătorii în știința vibrațiilor energetice ne reamintesc că atributele pe care le numim *intuiție*, *imaginație* și *creativitate* sunt componente ale stărilor de spirit superioare. Evident că, atunci când ne gândim la mintea lui

Dumnezeu, ne gândim la *creatorul* care și-a *imaginat* în conștiința lui un univers fizic. Și, cu o profundă *intuiție*, povestea Genezei a avut loc.

Mintea ta este o expresie individualizată a minții lui Dumnezeu și mintea universală în același timp. Aceste cuvinte ale dr. Valerie Hunt îmi provoacă o stare de entuziasm, atunci când iau în considerare potențialul creativ al minții omenești.

> Pe baza experienței mele privind descifrarea și transmiterea gândurilor dintr-un câmp, cred că toate ideile grandioase și profunde care au fost prezentate de-a lungul vremii, doctrinele culturilor avansate, întâmplările spirituale profunde și pline de tâlc în jurul cărora sunt organizate religiile ne stau la dispoziție astăzi, în formele lor vibraționale de srcine... Conceptul de câmp al minții deschise spune că toate gândurile importante ne sunt la îndemână.

Am ținut pe masa mea de lucru acest citat, când scriam cartea precedentă, *Wisdom of the Ages* (*Înțelepciunea din vechime*)*, bazată pe cei mai mari șaizeci de învățători ai tuturor timpurilor. M-am simțit de parcă aș fi fost în contact conștient cu ei atunci când scriam.

Aceste „forme vibraționale de srcine" sunt ceea ce eu numesc energie la cel mai rapid sau înalt nivel. Când stăpânești cele șapte ingrediente extraordinare ale

* În curs de apariție la Editura Act și Politon (n.red.)

spiritului, descrise în capitolul introductiv al acestei cărți, vei fi capabil să-ți anulezi toate problemele. Îți poți crește apoi viteza vibrației mentale și poți accesa facultă ățile superioare ale intuiției, imaginației și creativității, ce alcătuiesc baza pentru a fi în mintea lui Dumnezeu. În cele din urmă, câmpul tău mental concentrat, mișcându-se la cele mai înalte frecvențe ale spiritului, poate influența orice și se poate conecta cu tot ce se întâmplă în lume.

Când începi să iei în considerare ideea că vibrațiile rapide sunt sinonime cu spiritul, reamintește-ți că trăim într-o lume a energiei invizibile, pe care o luăm ca atare. Forțele electromagnetice operează, toate, pe frecvențe vibraționale pe care nu le putem vedea, mirosi sau atinge. Gândește-te la electricitate, semnale radio și de televiziune, microunde, faxuri, telefoane mobile. Știm că putem să transmitem unde radio în atmosferă, să le facem să ricoșeze din sateliți, să le codificăm și decodificăm, primind astfel informații din undele respective. Crescând frecvența undelor, le putem transmite către planete și sisteme solare îndepărtate și, probabil, chiar până la Dumnezeu și înapoi.

Nu tocmai asta este rugăciunea, până la urmă? Un semnal energetic invizibil, trimis între câmpul tău mental și câmpul mental universal, la care trebuie să fii conectat. Care ar fi, altfel, rostul rugăciunii? Cercetările arată că, la oamenii care se roagă sau pentru care se roagă alții, incidența de vindecare este mai mare. Rugă ciunea este o vibrație energetică invizibilă, care se apropie de frecvențele mai înalte ale spiritului. Și, după cum au demonstrat-o studiile, chiar funcționează.

Gândește-te bine la această idee a vibrațiilor mai rapide ca fiind asociate cu spiritul, iar la spirit, ca fiind sursa rezolvării tuturor problemelor. Această perspectivă îți va oferi instrumente concrete pentru a ajunge la concluzia supremă că ești *vibrația lui Dumnezeu manifestată.* Te încurajez să găsești o cale de a scăpa de iluzia că ai putea fi vreodată separat de Dumnezeu.

Observația mea finală pentru acest capitol este din uluitoarea carte a lui Hunt:

> Am descoperit că, atunci când câmpul unei persoane a atins stări vibraționale superioare, aceasta n-a mai simțit lucrurile materiale, precum trupul și stările egoului, nici lumea fizică. A experimentat cunoașterea, informația superioară, ideile transcendente, intuiția legată de sursele supreme ale realității și creativitatea în forma sa pură. Gândurile au fost grandioase, mai pătrunzătoare și globale.[1]

Stările vibraționale superioare te vor conduce în afara lumii fizice, în afara granițelor egoului, în care există iluziile problemelor. Cea de-a treia și următoarea conștientizare este aceea că vibrațiile mai lente te mențin în lumea problemelor.

Vibrațiile mai lente ne mențin în lumea problemelor

Când trăiești cu consecvență și permanent în frecvențele vibraționale scăzute ale conștiinței materiale, nu te poți manifesta pe teritoriul înțelegerii superioare, al ideilor transcendente, al intuiției, cunoașterii și creativității

pure. Este ceea ce dezvăluie studiul ştiinţific al lui Valerie Hunt în domeniul vibraţiilor umane ale conştiinţei.

Am ajuns, de asemenea, să cunosc în profunzime o carte fascinantă, intitulată *Power versus Force* (*Putere versus forţă**), scrisă de dr. David R. Hawkins, doctor atât în medicină, cât şi în filozofie. El a cuantificat acţiunile umane şi emoţiile în funcţie de frecvenţă. Autorul a dedicat douăzeci şi nouă de ani unui studiu exhaustiv de măsurare a vibraţiilor comportamentelor şi gândurilor omeneşti, pentru a ne ajuta să înţelegem cum putem trece de la frecvenţele mai joase ale ruşinii, vinovăţiei, apatiei, fricii şi furiei la vibraţiile mai înalte ale bunăvoinţei, acceptării, raţiunii, iubirii, bucuriei, păcii şi iluminării. Mi-a plăcut fiecare pagină din această carte revoluţionară. Citez din prefaţa lui:

> Mintea omenească individuală este asemeni unui computer conectat la o gigantică bază de date. Baza de date este însăşi conştiinţa umană, din care conştiinţa fiecăruia este numai o expresie individuală, ce-şi are însă rădăcinile în conştiinţa comună a întregii omeniri. Această bază de date ţine de domeniul geniului; pentru că a fi om înseamnă să fii conectat la baza de date, toată lumea, în virtutea faptului că se naşte, are acces la geniu.

Poţi accesa această energie a geniului pentru a înlătura complet „problemele” din viaţa ta. Dar ce înseamnă

* Apărută în lb. română sub acest titlu, la Ed. Cartea Daath, Bucureşti, 2005. (n.red.)

asta mai exact pentru tine, cel care te-ai bucura să te lepezi de povara zbuciumului și problemelor lumii materiale? Răspunsul stă în înțelegerea citatului din Einstein: „Nimic nu se întâmplă până când ceva nu se mișcă”, care dă și subtitlul acestui capitol. Trebuie să fii hotărât să te eliberezi de stările vibraționale mai lente ale lumii materiale, deoarece acolo își au locul toate problemele tale.

Gândește-te la procesul oricărei boli, cum ar fi cancerul. Cancerul, la fel ca orice altceva din lumea fizică, are o frecvență vibrațională. Acea frecvență este incompatibilă cu trupul și va începe să devoreze celulele din jurul lui. Frecvențele bolilor îți pot invada corpul atunci când trăiești într-o continuă stare de supărare, teamă, invidie, criticism, când îi judeci pe alții sau ești îngrijorat. Aceste vibrații mai joase sunt inerente tuturor circumstanțelor de viață pe care le numim probleme.

Cum să te împaci, atunci, cu mesajul din primul capitol, potrivit căruia Dumnezeu e bun, Dumnezeu e creatorul, Dumnezeu e omniprezent și nimic din ce nu e Dumnezeu nu poate să existe decât dacă noi îl îngăduim în gândurile noastre? Ceea ce nu e bun este o iluzie ce dispare atunci când spiritul este prezent. În schimb, atunci când nu rămânem în spirit, câmpul nostru energetic este încetinit până la elementele lumii materiale, supărarea, ura, invidia, vinovăția și altele asemenea. Atunci apare o nișă în câmpul nostru energetic, destul de mare pentru ca alte frecvențe lente de vibrație să intre și să ne copleșească trupul.

Ele sunt invitate să intre, ca să spun așa, în mod inconștient, bineînțeles, permițând câmpurilor noastre energetice să părăsească domeniul spiritual. Atunci când facem asta, nu vom mai avea la dispoziție nicio vibrație de frecvență înaltă care să reducă activitatea vibrațiilor lente. Așadar, atunci când părăsim starea de conștiință spirituală, creăm o poartă de intrare pentru frecvențele joase. Antidotul pentru frecvențele care ne slăbesc este înlăturarea lor completă din corpul nostru.

Mai întâi, prin identificarea frecvenței, apoi, prin contrarea ei cu vibrațiile mai rapide ale energiei spirituale.

Stările emoționale de frică, îngrijorare, supărare, invidie, lăcomie, gelozie, vinovăție și ură sunt reacții de frecvență mai joasă, pe care le folosim ca răspuns la situațiile și evenimentele din viața noastră. Se poate spune că prezența acestor stări ale minții inferioare deschid în câmpul nostru energetic nișe destul de mari încât să lase frecvențe mai joase să intre în corpul nostru, sub forma a sute de frecvențe diferite ale bolilor.

Dar, dincolo de boală, reacțiile vibraționale de nivel inferior deschid nișe largi în toate celelalte registre ale vieții noastre. Aceste goluri le permit problemelor și frecvențelor mai joase să intre și să provoace neajunsuri în relațiile noastre, în familie sau la locul de muncă, tot așa cum ne distrug și corpul. Odată ce ne asumăm responsabilitatea pentru prezența frecvențelor mai joase, *fără sentimente de vinovăție*, ne plasăm în poziția din care le putem înlătura.

Lumea materială pare să fie solidă. Această lume materială aparent solidă este percepută exclusiv prin intermediul simțurilor, care sunt forțele motivaționale dominante în viețile noastre. Căutăm să le facem pe plac simțurilor încercând să obținem bogăție, adulație, posesiuni de toate felurile, jucării mai mari și mai performante, bijuterii, sau folosindu-ne de alcool sau droguri. Atunci când nu ni se îndeplinesc cerințele simțurilor, spunem că avem o problemă: „Nu sunt plătit destul de bine, copiii mei nu mă ascultă, n-am fost luat în considerare pentru o promovare, nu-mi pot permite mașina pe care o vreau, sunt dependent, supraponderal, plin de neliniști, am luat amendă pentru depășirea vitezei și s-ar putea să-mi pierd carnetul de conducere." Iar lista ar putea continua încă vreo sută de pagini.

Toate aceste probleme, plus cele de sănătate, sunt rezultatul faptului că le-ai permis simțurilor (care sunt vibrații foarte joase și lente) să îți conducă viața. Totuși, acestea sunt probleme care există numai în mintea ta. Adu-ți aminte, fiecare relație pe care o ai, cu oricare persoană din lume, se află exclusiv în mintea ta. Acolo îi percepi tu pe toți ceilalți. Dacă îi analizezi pe ceilalți prin intermediul simțurilor, îi vei percepe, în viața de zi cu zi, la aceeași frecvență scăzută și vei avea mereu probleme cărora vei fi nevoit să le faci față.

Numai atunci când alegi să te muți dincolo de lumea simțurilor și a vibrațiilor energetice mai lente/mai joase, vei elimina problemele asociate cu lumea materială a simțurilor.

În cartea sfântă numită *Talmud*, există o frază care spune: „Să nu arunci cu pietre în fântâna care-ți dă apa.” A te baza pe frecvențele lumii materiale ca sursă a ta e ca și cum ai arunca cu pietre în fântână. Apa este efectiv spiritul, rezerva nesecată, iar pietrele cu vibrație mai lentă sunt cele care îți contaminează sursa și creează tot felul de probleme.

În vechile filme western, apare adesea o scenă în care câte o micuță doamnă din Philadelphia, purtând o pălărie cu boruri largi, se află într-o diligență ce scapă de sub control. Vizitiul e rănit mortal, cu o săgeată în piept, iar cei patru cai trag diligența nebunește prin tufișuri, în vreme ce micuța doamnă din Philadelphia se roagă zadarnic să mai poată controla situația. Păstrează în minte scena și gândește-te că diligența reprezintă corpul tău, iar vizitiul, intelectul, care a fost redus la tăcere. Frâiele reprezintă emoțiile, inutil legate de caii ce simbolizează simțurile. Simțurile sunt complet scăpate de sub control, trăgându-te astfel pe potecile și prin încercările vieții, iar micuța doamnă din Philadelphia, care simbolizează sinele tău superior (conștiința ta), te imploră să preiei controlul asupra situației: te rog, te rog, te rog, oprește nebunia asta și îndreaptă lucrurile! Dar, din nefericire, intelectul este mort, iar emoțiile nu sunt de niciun folos, legate așa cum sunt de simțurile năvalnice.

Acesta este un tablou al motivelor pentru care s-ar putea să ai atât de multe probleme. Simțurile tale de frecvență joasă te trag prin viață, intelectul tău nu

reacționează, iar sinele tău superior de vibrație mai înaltă (spiritul) strigă la tine, dinăuntrul minții tale, să faci ceea ce trebuie.

Am văzut o papilă gustativă, ce cântărește a zecea parte dintr-o uncie, trăgând într-o patiserie un om de 125 de kilograme, în vreme ce micuța doamnă din Philadelphia îl imploră să facă ceea ce trebuie ca să scape de obezitate. El va spune: „Am o problemă cu greutatea" și își va găsi astfel justificarea pentru faptul că problema persistă. De fapt, el are o problemă cu caii și, dacă ar putea să dea ascultare vocii slabe și insistente a micuței doamne din Philadelphia, purtând o pălărie cu boruri largi, a micuței doamne care îl roagă să invoce spiritul pentru a-și controla caii, aceștia s-ar opri imediat din goana lor sălbatică. Ar confrunta problema cu o vibrație mai înaltă și, astfel, iluzia problemei ar dispărea definitiv din viața lui.

Într-un anumit fel, poți și trebuie să intervii pentru a opri caii din goana lor sălbatică și pentru a te salva din lumea problemelor, iar asta ne conduce la cea de-a patra conștientizare.

Poți alege să elimini orice intervine în amplificarea câmpului tău vibrațional

Vei dori să-ți îndrepți atenția către frecvențele mai joase, ce te împiedică să-ți amplifici starea vibrațională de conștientizare. Ele sunt obstacole pe care vrei să le depășești și, pentru asta, trebuie să fii permanent în alertă.

Amintește-ți că frecvențele conștiinței sufletului sau spiritului, așa cum sunt ele descrise în capitolul unu, includ cele mai rapide vibrații, ale renunțării, iubirii, relației cu infinitul, generozității și recunoștinței, stării de împăcare ce vine din golirea minții, a sentimentului de a fi conectat, și nu separat, și, în cele din urmă, a unui sentiment de bucurie. Așa le-am definit eu și ar putea include multe subdomenii, precum credința, speranța, răbdarea, solidaritatea, bunătatea, iertarea și detașarea.

Acestea sunt frecvențele mai înalte pe care le vei aduce la ușa din față a vieții tale și cu care vei umple fiecare încăpere, până când nu va mai fi loc pentru vibrațiile lente, ce păreau că-ți umplu casa cu probleme. Frecvențele joase sunt obstacolele. Ele vor pleca atunci când tu vei aduce lumea vibrațională a spiritului în prezența lor.

Pentru a elimina aceste obstacole de vibrație lentă, trebuie să le privești ca pe o parte a câmpului energetic cu care te-ai obișnuit și care, la început, va refuza să plece din casă. Amintindu-ți, în mod repetat, că nu lupți cu aceste energii de frecvență mai joasă, ele se vor da bătute în fața conștientizării prezenței iubirii. Îndepărtarea obstacolelor energetice presupune umplerea spațiului pe care ele îl ocupă cu vibrații mai rapide și mai înalte, până când energiile inferioare nu vor mai avea de ales și vor pleca. Vor părăsi în cele din urmă casa, pentru că nu vor mai avea un spațiu pe care să-l ocupe și în care să-și facă treaba murdară.

Mi-a plăcut întotdeauna răspunsul pe care un mare sfânt indian din secolul al nouăsprezecelea l-a dat

adepților săi, atunci când l-au întrebat cum ar putea scăpa de energiile inferioare. „Primăvara”, a răspuns Vive kenanda, „observați florile pomilor fructiferi. Florile dispar de la sine pe măsură ce fructul crește. La fel va dispărea și sinele inferior, pe măsură ce în voi va crește cel divin.”

Merele nu intră într-un conflict aprig cu florile ce se află în spațiul destinat lor pe crengile pomului. Nu există supărare, frică sau luptă între fructe și florile lor. Pe măsură ce fructele cresc, florile dispar. Acelasi lucru se întâmplă pe măsură ce tu umpli încăperile vieții cu cele șapte energii extraordinare ale spiritului, ce vibrează la cele mai înalte frecvențe. După cum ar spune amerindienii: „Niciun copac nu are crengi atât de nesăbuite încât să se lupte între ele.”

Obstacolele sinelui inferior nu au de ales și vor pleca. Orice dispare pe măsură ce spiritul e adus să-i ia locul este de la început o iluzie. Dacă poate să dispară fără urmă, atunci știi că niciodată nu a fost real. Așadar, după cum ne sfătuiește Sfânta Tereza de Avila:

> Nimic să nu te tulbure;
>
> Nimic să nu te sperie;
> Totul trece;
>
> Dumnezeu nicicând nu Se schimbă,
> Cine Îl are pe Dumnezeu
> Nu duce lipsă de nimic;
> Dumnezeu, singur, ajunge.

Cea mai importantă revelație din observația Sfintei Tereza este: „Totul trece, Dumnezeu nicicând nu Se schimbă."

Totul, în această lume materială a formelor, se află într-o continuă schimbare și, în cele din urmă, va dispărea. Dar există și lumea neschimbării, pe care o numim Dumnezeu, și tocmai acest spirit imuabil va transforma lucrurile pe care le numești probleme. Ele trec atunci când aduci infinitul neschimbării să le întâmpine. Așa cum, cu înțelepciune, a conchis Sfânta Tereza, „Dumnezeu, singur, ajunge".

E liniștitor să știi că nu trebuie să te echipezi pentru o bătălie uriașă atunci când te pregătești să scoți problemele din viața ta. Pur și simplu vei aduce în spațiul vieții tale ceva ce se mișcă puțin mai repede decât erai obișnuit. Energia superioară va începe, încet dar sigur, să înlocuiască energia inferioară ce se înstăpânise în viața ta.

Stările vibraționale cu energie inferioară din corpul tău sunt responsabile pentru tot ce îți afectează starea perfectă de sănătate. Îndepărtând aceste energii incompatibile și înlocuindu-le cu energii superioare, mai spiritualizate, compatibile cu sănătatea înfloritoare, poți să îndepărtezi iluziile bolii, disconfortului, oboselii, stresului și altele asemenea. În plus, aducând energiile cu vibrație mai rapidă ale spiritului în fața problemelor iluzorii ale minții, înlocuiești energiile inferioare, instalate confortabil, cu energii spirituale superioare.

Ultima secțiune a acestei cărți explică de ce și cum să înlocuiești frecvențele mai joase cu vibrațiile înalte ale spiritului. Pentru moment, este suficient să recu - noști vibrațiile de energie cu frecvență mai joasă și să fii atent la căile prin care poți folosi soluții spirituale ca să le elimini.

Distribuția personajelor care creează problemele iluzorii include frica, îngrijorarea, vinovăția, vanitatea, supărarea, invidia, lăcomia, bârfa, ipocrizia, ura, rușinea, gelozia și orgoliul. S-au scris volume întregi despre vi- brațiile energetice joase și despre impactul distructiv pe care-l pot avea asupra vieții tale. Unele dintre aceste cărți au fost scrise chiar de mine, așa că am ales să nu mai intru în detalii aici. Dacă ai ajuns, alături de mine, până aici, parcurgând aceste trei capitole, cred că ți-ai făcut deja o idee destul de bună despre felul în care funcționează vibrațiile energetice joase ale minții. Știi când sunt prezente și știi cum te simți atunci când le dai voie să-ți controleze viața de zi cu zi.

În acest punct, vreau să fii conștient nu numai de faptul că ele intervin în calea fericirii și a împlinirii tale ca persoană, dar și de faptul că pot fi privite ca energii inferioare, pe care ai puterea să le îndepărtezi. Cum? Accesând un tipar de energie superioară, pe care eu îl numesc soluție spirituală. Aceasta ne conduce către a cincea și ultima conștientizare: Poți negocia prezența factorilor din viața ta pentru a-ți amplifica frecvența vibrațiilor.

Poți negocia prezența factorilor din viața ta pentru a-ți amplifica frecvența vibrațiilor

Esența celei de-a cincea conștientizări fundamentale referitoare la vibrațiile energetice constă în faptul că posezi capacitatea și puterea de a-ți amplifica nivelul energetic până la un plan spiritual, acolo unde problemele dispar. Poți negocia prezența factorilor pentru a-ți mări energia și pentru a deveni conștient din punct de vedere spiritual. Restul acestei cărți se concentrează pe modalitățile prin care poți aduce energia spirituală superioară în viața ta. Pentru moment, aș vrea să-ți amintești că principala ta îndatorire este nu să întrebi „Cum?", ci mai de grabă să spui „Da!"

Frica de a fi divin este cea care intervine cel mai adesea în procesul de aducere a energiilor spirituale în viața cuiva. Frica de a găsi forța spirituală pare să fie universală. Probabil, din cauză că atât de multă energie este direcționată către obținerea de putere materială, ce îmbracă forma banilor, a funcțiilor de conducere, a statutului și a prestigiului. Practic, vei constata că toate problemele din viața ta, inclusiv boala, apar în goana după putere materială.

Dacă ești dispus să soliciți îndrumare spirituală, atunci fii dispus și să accepți și să pui în aplicare acel ajutor, chiar dacă nu corespunde întocmai imaginii tale despre cum ar trebui să fie viața. Altminteri, cauți energie spirituală care să te ajute să rămâi la fel, ceea ce înseamnă că problemele vor persista la frecvențele energetice

mai joase. Nu respinge răspunsurile spirituale care par să nu corespundă modului în care ai vrea să-ți organizezi viața.

Ca să poți fi în strânsă legătură cu divinul, trebuie să te afli pe aceeași frecvență de undă! Nu poți recepționa un post de radio FM, dacă ești pe AM. Sigur că frecvențele mai înalte ale FM-ului sunt acolo și emit. Dar, dacă tu nu ești acordat la ele, vei trage concluzia că nu sunt disponibile. Trebuie, așadar, să te apropii mai mult de natura divină și să fii mai puțin materialist pentru a accesa și folosi energia spirituală ca să-ți anulezi și elimini problemele.

Instituțiile noastre sunt construite și organizate în jurul ideii de a facilita, reglementa și îndruma comportamentul uman. Nu poți merge la școli, firme, guverne și nici chiar la biserici, moschei sau sinagogi pentru a negocia prezența acestei energii. Instituțiile există pentru a se ocupa de lumea materială și pentru a ține sub control ființele umane. Ele vibrează către energiile inferioare ale lumii materiale și sunt adesea mai degrabă sursa, decât soluția problemelor tale.

În cele din urmă, destui oameni vor ajunge la o stare mai înaltă de vibrație spirituală și vor forma o masă critică. Atunci vei vedea că apar instituții ce nu vor mai fi proiectate să reglementeze, să faciliteze sau să îndrume comportamentul uman, ci să acceseze, să implementeze și să-i învețe pe oameni o abordare spirituală a vieții. Pe scurt, scopul instituțiilor noastre se va schimba de la control la promovarea fericirii. Dar tu nu trebuie să

aștepți să se formeze acea masă critică. De fapt, este foarte probabil să nici nu ai suficient timp să aștepți. Poți deveni, în schimb, o parte componentă a acelei noi mase critice, trăind în fiecare zi din interiorul câmpului tău de energie divină.

Poeții exprimă acest lucru atât de desăvârșit, în atât de puține cuvinte. Iată unul dintre preferații mei, vorbind despre modul în care poți negocia cu această energie superioară din viața ta:

> Caut har înaintea Ta,
> îngăduie-mi o clipă odihnă lângă Tine!
> Lucrările ce le fac,
> le voi sfârși mai apoi.
>
> Pustie de vederea feței Tale,
> inima mea nu cunoaște răgaz și tihnă
>
> și truda mea-i numai povară fără margini
> într-un pustiu de suferință.
>
> Acum vara a venit la fereastra mea,
> cu murmurul și suspinele ei
> și albinele grăbite
> aduc dragoste tufișului înflorit.
>
> Iată ceasul de pace și de cântare,
> fața către fața cu Tine,
> binecuvântarea vieții mele,
> în liniștea acestui blând popas![*]
>
> - RABINDRANATH TAGORE

[*] Din *Antologie lirică*, Ed. Polirom, Iași, 1998, versiune românească și cuv. înainte de George Popa. (n.red.)

Tagore sugerează că acele „lucrări ce le fac” pot fi date deoparte. Ele sunt preocupările materiale, ce nasc problemele. Tagore descrie prezența problemelor drept:

„Pustie de vederea feței Tale, inima mea nu cunoaște răgaz și tihnă.”

Când te concentrezi pe aceste cinci modalități simplificate de a-ți trăi viața, demarezi procesul de schimbare de la o formă de energie la alta. Și nu mai investești energie în lucrurile în care, în inima ta, nu vrei să crezi. Analizează cu grijă acest gând pe măsură ce te îndrepți către o conștientizare mai rapidă și mai mare. O soluție spirituală așteaptă cu adevărat pentru orice consideri a fi o problemă.

4.

ÎNCETEAZĂ SĂ MAI INVESTEȘTI ENERGIE ÎN LUCRURILE ÎN CARE NU CREZI

„Am început să înțeleg că promisiunile lumii sunt în cea mai mare parte fantasme deșarte și că cea mai bună și mai sigură cale este să ai încredere în tine însuți și să devii cineva vrednic și însemnat."

- MICHELANGELO

În acest capitol aș vrea să-ți imaginezi gândurile și sentimentele tale lăuntrice ca pe o energie fluidă pe care o poți controla, deoarece tu ești sursa acelor gânduri și sentimente. Acea sursă poate fi folosită pentru a obține atât ceea ce vrei în viață, cât și ceea ce nu vrei. Hai să începem cu sistemul energetic *pentru a obține ceea ce dorești*, pe care îl voi rezuma aici, înainte de a trece mai departe la punctul esențial al acestui capitol, înlăturarea energiei pe care o consumi *pentru a obține ceea ce nu dorești*.

CUM SĂ OBȚII CEEA CE DOREȘTI

Reține principiul fundamental care îți călăuzește viața în acest univers material – *cum gândești, așa vei fi* – cinci cuvinte pe care se fundamentează transformarea vieții tale. Totul începe cu un gând. Gândurile sunt invizibile, prin urmare sursa lumii tale materiale se află în domeniul invizibil al energiei, despre care știi de acum că poate fi o vibrație foarte rapidă sau dimpotrivă. Odată ce înțelegi pe deplin că ceea ce gândești este ceea ce se dezvoltă, începi să devii foarte atent la ceea ce gândești.

Privește în jurul tău. Bagă de seamă că tot ce observi își are srcinile în lumea invizibilă a energiei. Am auzit spunându-se că „o grămadă de pietre încetează să mai fie o grămadă de pietre din clipa în care o persoană o contemplă, proiectând în ea imaginea unei catedrale". În mod asemănător, un bloc de marmură încetează să fie un bloc de marmură în momentul în care un vizionar îl vede ca fiind David. Modul în care privești lumea și ima ginile pe care le ai în minte stabilesc ce vei obține în viață. Poți fi sigur că toate gândurile tale formează un bastion de energie pe care o răspândești spre exterior pentru a crea circumstanțele vieții tale.

Oamenii pe care îi considerăm a fi de succes, fericiți sau trăind viața din plin sunt cei care pot să atragă în viețile lor ceea ce și-ar dori să aibă. Dar și opusul este adevărat. Oamenii fără succes, nefericiți sau împovărați de probleme nu pot, în esență, să atragă în viețile lor

ceea ce și-ar dori să aibă. Hai să ne ocupăm aici de aceste două grupuri, în ordine.

Pentru mine, totul ține de locul în care îți plasezi energia și de frecvența la care îți energizezi lumea interioară. Oamenii de succes din primul grup (vorbesc la modul general aici, dar voi fi mai precis în capitolele următoare) tind să facă următoarele patru lucruri.

1. Își exprimă dorințele. Oamenii de succes și fără probleme nu ezită să spună cu voce tare ce ar vrea să se întâmple în viața lor. În primul rând, ei pot să-și dorească o soluție în etapa de început a eliminării așa-ziselor probleme. „Mi-aș dori să mă pot lăsa de băutură. Mi-ar plăcea mult să primesc o mărire de salariu. Mi-aș dori mult să scap de kilogramele în plus. Vreau din tot sufletul să mă înțeleg mai bine cu copiii mei." Aceasta este faza de început. Eu o numesc faza dorinței și, prin exprimarea a ceea ce vor, oamenii de succes sunt conduși către a doua etapă.

2. *Sunt dispuși să ceară.* Acest lucru presupune conștientizarea faptului că nu sunt singuri, că există o sursă divină la care sunt conectați permanent și că această sursă le va asigura susținerea și răspunsurile, cu condiția ca ei să le ceară. „Cere și ți se va da" nu este o vorbă fără rost, este un îndemn al Sfintei Scripturi pentru a obține ajutorul divin cu scopul de a înlătura obstacolele din calea binelui tău superior.

De câte ori eu, personal, sunt blocat într-o zonă problematică, mă duc într-un loc liniștit, departe de tot ce mi-ar putea distrage atenția și îi cer lui Dumnezeu să mă călăuzească spre o soluție. Nu-i cer lui Dumnezeu să facă acest lucru în locul meu, deoarece știu că nu sunt niciodată separat de sursa divină. Acțiunea de a *cere* este o formă de a lăsa în urmă egoul și de a accesa cea mai înaltă îndrumare spirituală. Am observat că a cere cu voce tare este chiar mai eficient. Am dat peste această scurtă poezie atunci când țineam discursuri în Africa de Sud. O introduc aici ca pe un minunat memento al faptului că vei obține orice vei cere, inclusiv o viață neînsemnată.

M-am târguit cu Viața pentru un bănuț,
Iar viața nici că mi-a plătit mai mult,
Și totuși, seara cerșeam
Când îmi număram sărăcăcioasele provizii;

Căci Viața-i un stăpân corect
Și-ți dă întocmai ce-i ceri.
Dar, odată ce te-ai tocmit pentru o leafă,
Ei bine, trebuie să îndeplinești sarcina.

Am muncit pentru o plată meschină
Doar ca să aflu, consternat,
Că orice răsplată i-aș fi cerut Vieții,
Bucuroasă, ea mi-ar fi plătit.

- JESSIE B. RITTENHOUSE

Îți vorbesc aici din propria mea experiență. De fiecare dată când mă aflu în situația de a cere, aproape simultan se întâmplă ceva ce mă conduce la rezolvarea proble - mei. Dacă mă blochez atunci când scriu, după ce cer, va suna telefonul și cineva îmi va da cheia problemei sau voi fi îndrumat spre o carte, o voi deschide și acolo voi găsi răspunsul exact la ceea ce mă nedumerea mai devreme. Se pare că procesul de a cere este unul în care orgoliul nostru capitulează și chiar acest proces de capitulare, pe care l-am descris mai devreme, este cel ce duce la următoarea modalitate în care acționează oamenii de succes.

3. Își afirmă intenția. În această fază, ei încep procesul de asumare totală a responsabilității pentru a-și crea lu - mea așa cum și-o doresc. Și-au exprimat dorința, au cerut îndrumare, iar acum toată energia lor este accelerată, pentru că nu au nicio îndoială legată de capacitatea lor de a rezolva problema. „Voi slăbi neapărat. Nu voi permite artritei să se instaleze în corpul meu. Intenționez să aduc prosperitate în viața mea. De-acum încolo nu voi mai mai fi intimidat de el." Oamenii de mare succes sunt cei care știu cum să rezolve problema și nu sunt preocupați să-și demonstreze punctul de vedere în fața nimănui. De fapt, cel mai adesea nici nu vorbesc despre acest subiect.

O intenție este aproape o conexiune stabilită cu divinitatea, în care aroganța sau revendicarea sunt absente și în care ai sentimentul puternic că „Nu pot permite să

existe niciun fel de îndoială în mine, altminteri voi acționa pe baza acelei îndoieli și voi face să se îndeplinească exact lucrul de care mă îndoiesc". Acest cuvânt,*intenție*, este sinonim cu încrederea supremă că poți investi energia potrivită în rezolvarea unei probleme, iar atunci ea se va materializa.

Nu vreau să dezvolt ideea, deoarece am scris pe această temă o carte întreagă, intitulată *Manifest Your Destiny (Manifestă-ți destinul),* ci vreau să continui subiectul din acest capitol, vorbind despre cum poți înceta să mai investești energie în lucrurile pe care nu ți le dorești sau în care nu crezi. Prin urmare, ultima calitate a sistemului energetic interior al celor pe care-i percepem ca fiind capabili să-și rezolve problemele sau ca fiind oameni de succes este:

4. Își întăresc voința. În general, prin asta înțeleg să ai pasiune pentru ceea ce îți dorești să atragi în viața ta, ca să-ți rezolvi problemele. Îmi amintesc de un renumit învățător din India, care le spunea adepților săi că orice încercare de a face să se manifeste ceea ce își doresc în viață, dacă este lipsită de pasiune, este similară cu acțiunea de a îmbrăca frumos un cadavru. Corpul neînsuflețit s-ar putea să arate așa cum trebuie și să aibă o înfățișare extraordinară, dar în cele din urmă nu va înșela pe nimeni, deoarece pe dinăuntru este mort. Să fii mort pe dinăuntru înseamnă să fii lipsit de pasiune.

Atunci când oamenii de succes își întăresc voința, ei devin imuni la forțele exterioare, ce ar putea altfel să-i descurajeze în a-și urma pasiunea interioară. De fapt, ei folosesc efectiv presiunile exterioare negative pentru a-și reaminti de angajamentele luate.

Probabil că singura și cea mai puternică forță pe care *tu* o poți stăpâni este dorința arzătoare de a-ți îndeplini obiectivul interior. Acum, o dorință este un lucru și toată lumea are dorința de a scăpa de probleme și de a ajunge la o stare superioară de fericire și împlinire. Dacă nu mă crezi, întreabă-i numai pe primii zece oameni cu care te întâlnești dacă vor să trăiască o viață fără probleme. Cu toții vor spune: „Categoric!" Dorința este prezentă. Dar o dorință arzătoare este altceva. E ca și cum ai avea în interior flacăra unei lumânări, care nici măcar nu pâlpâie, chiar și atunci când în jurul tău se întâmplă tot ce este mai rău. Este o dorință interioară care nu poate fi niciodată stinsă de forțe exterioare. Arde înăuntrul tău și trebuie să fie îndeplinită.

Eu, personal, pot dovedi existența unei dorințe arzătoare sau a voinței îndârjite în tot ce am întreprins în viață. Când mi-am publicat prima carte, *Your Erroneous Zones (Zonele tale eronate*[*]*)*, în 1976, a fost dorința mea arzătoare să transmit lumii acele idei. Am cumpărat foarte multe exemplare și am fost în turneu prin țară, fiind prezent la toate emisiunile de radio și TV care m-au primit, dând paisprezece, cincisprezece interviuri pe zi,

[*] Apărută în lb. română sub acest titlu, la Ed. Humanitas, București, 2004. (n.red.)

plătindu-mi singur cheltuielile. Nu pentru că am vrut să ajung pe vreo listă de bestselleruri sau să mă îmbogățesc, ci pentru că nu puteam să sting acea dorință arzătoare de a le spune tuturor celor dispuși să mă asculte despre lucrurile în care credeam cu atâta tărie. Aceeași voință îndârjită este prezentă și astăzi. Și realmente nu știu cum să o atenuez.

Am produs recent două emisiuni de tip prelegere pentru televiziunea publică din Statele Unite. Aceste emisiuni și-au propus să strângă fonduri și să încurajeze oamenii să facă donații pentru ca televiziunea publică să nu se mai susțină financiar din reclame. Am opinii ferme cu privire la influența imaginilor pe care le lăsăm în casele noastre sub forma semnalelor TV. Aceste semnale sunt vibrații energetice transmise în atmosferă, iar noi folosim televizorul pentru a lăsa să intre această energie în casele noastre. Dacă permitem semnalelor ce poartă imaginile energetice ale violenței, promiscuității sexuale, lipsei de respect, vulgarității și altor asemenea să intre în casele noastre și să otrăvească mințile copiilor noștri, atunci ei vor rezona cu această energie și o vor reproduce în viața de zi cu zi. Televiziunea publică nu ne transmite semnale energetice viciate de imagini vulgare sau violente.

Când am pregătit cele două emisiuni, ele se numeau *Improve Your Life Using the Wisdom of the Ages (Fă-ți viața mai bună folosindu-te de înțelepciunea din vechime)* și *How to Get What You Really Really Really Really Want (Cum să obții ceea ce îți dorești mult, mult, mult,*

mult de tot). Și acea voință îndârjită care se manifestă sub forma unei dorințe arzătoare s-a aprins imediat în mine. Dacă avem un deficit de spiritualitate în țara noastră în care violența și vulgaritatea au devenit un mod de viață, cu impact în special asupra tinerilor, probabil că are legătură cu natura semnalelor energetice pe care le lăsăm să pătrundă în casele noastre. Dacă până la vârsta de paisprezece ani un copil obișnuit a văzut peste douăsprezece mii de crime la televiziunile comerciale sau prin cablu, poate, doar poate, acest lucru ar explica, la nivel colectiv, incidența crescută a violenței și crimelor în masă din școli.

Așa că m-am dus să strâng bani pentru televiziunea publică, consecventă în a nu include vulgaritatea și violența în programele sale, bazându-se în același timp pe public pentru ajutorul financiar. Am simțit acea dorință arzătoare de a găsi o soluție colectivă pentru deficitul spiritual ce provoacă atâta violență. Am vizitat șaizeci și opt de posturi de televiziune, traversând țara în lung și-n lat, și am ajutat la strângerea a milioane de dolari. Nu puteam să vizitez doar câteva orașe mari și apoi să mă odihnesc; a fost acea voință îndârjită, acea dorință arzătoare care m-au tot împins să rezist până la capăt.

Îmi amintesc că am citit despre acordul dintre cei doi rivali înverșunați, Israel și Egipt, mediat de președintele Carter la Camp David, în 1978. Carter a avut o viziune pe care n-a vrut să și-o lase umbrită de nimic, deși obstacolele erau aparent insurmontabile. Președintele însuși, seară de seară, a bătut drumul dus-întors

între locuințele lui Anwar Sadat și Menachem Begin, câteodată chiar la trei sau patru dimineața, încercând să ajungă la o înțelegere. Există o celebră fotografie a lui Sadat, Carter și Begin, care-și strâng mâna și sărbătoresc acordul de la Camp David, atunci când foștii dușmani înverșunați, ai căror soldați se luptau și se omorau între ei în războaie sângeroase, se uneau în pace. O soluție spirituală la această mare problemă socială s-a găsit grație dorinței arzătoare a președintelui Carter, care nu putea și nu voia să se lase stinsă până când nu era realizată. Exact aceeași întărire a voinței, când este folosită pentru rezolvarea oricărei probleme pe care ți-ai putea-o imagina în viața ta, va duce tot la o soluție spirituală.

S-ar putea să te fi întrebat de ce cuvântul „mult" se repeta de patru ori în titlul emisiunii de la televiziunea publică: *Cum să obții ceea ce îți dorești mult, mult, mult, mult de tot.* L-am folosit pe „mult" de patru ori, deoarece fiecare simbolizează unul dintre cele patru ingrediente prezente în modul de gândire al celor care-și rezolvă spiritual problemele și sunt, prin urmare, oameni de succes care-și trăiesc viața din plin. Pe scurt, cei patru „mult" sunt: *Dorința, Cererea, Intenția, Pasiunea*. Iar vestea bună este că tot ce intenționezi mult, mult, mult, mult de tot să obții, vei obține.

Și-acum vestea proastă. Motivul pentru care cei mai mulți oameni nu pot să-și transforme dorințele în realitate și să înlăture problemele din viața lor este acesta – fii atent, deoarece acest lucru va explica, într-un limbaj simplu, de ce n-ai avut succes în rezolvarea tuturor

problemelor – și ceea ce *nu*-ți dorești deloc, deloc, deloc, deloc, asta și obții.

Cum să eviți să obții ceea ce nu-ți dorești

Acești patru „deloc" sunt valabili și aici. În continuarea acestui capitol mă voi concentra pe modul în care poți înceta să mai investești energie în lucrurile pe care nu le vrei sau în care nu crezi, or, exact aici, în mod surprinză tor, majoritatea oamenilor își păstrează și își întreține cu ardoare rezerva de energie. Dar de ce ar vrea cineva, și cu atât mai puțin tu, să aloce energie, fie și pentru o clipă, lucrurilor pe care nu le dorește și în care nu crede.

Hai să ne întoarcem puțin la cuvintele magice: *cum gândești, așa vei fi*. Această lege universală se aplică în ambele sensuri. Dacă investești, cu pasiune, energia gândului în intenții, vei acționa în cele din urmă pe baza gândurilor respective și, cu siguranță, vei atrage în viața ta lucrurile la care te gândești. Ca de fiecare dată, precursorul fiecărei acțiuni este gândul. Această lege funcționează în așa fel încât te poate și împiedica să atragi în viața ta soluții pentru problemele tale.

Iată cele patru subgrupe pe care le întrebuințezi de obicei pentru a acorda energie lucrurilor în care nu crezi. Aceste patru categorii explică de ce majoritatea oamenilor nu se pricep prea bine să-și rezolve problemele și să obțină ceea ce vor în viață.

Îți trimiți energia către ceea ce nu vrei . Imaginează-ți următorul scenariu. Îți dau un milion de dolari și îți spun să te duci și să cheltuiești acești bani ca să cumperi orice vrei, fără restricții. Iei banii și te duci repede la mall pentru a-ți lua ceea ce vrei. În primul magazin în care intri, vezi o mobilă care ți se pare groaznică, oribilă, dar cheltui 100 000 $ cumpărând-o pe toată. Al doilea magazin în care intri este plin de bijuterii care ți se par lipsite de gust și prea scumpe. Iarăși, cheltui alți 100 000 $ pe bijuterii pe care nu le vrei. Acest tipar se repetă pe tot parcursul sesiunii de cumpărături.

Ai bani să-i cheltuiești pe orice poftești, însă, de fiecare dată când vezi ceva ce nu vrei, folosești banii ca să-l cumperi. Când ajungi acasă și îți sunt livrate cumpărăturile, te întrebi: „De ce e casa mea plină de lucruri pe care nu le vreau?" Răspunsul: „Pentru că ești nebun! Aveai toți acei bani ca să cumperi ce-ți doreai, în schimb, tu i-ai cheltuit pe lucruri pe care nu ți le doreai." E nebunie curată.

Acum, reținând scenariul de mai sus, amintește-ți că gândurile tale sunt banii cu care poți cumpăra tot ce vrei în viață. Amintește-ți că dorințele tale, cererile, intențiile și pasiunile, toate sunt gânduri, iar, atunci când îți investești gândurile în ceea ce nu vrei, indiferent cât de mult nu ți-ar conveni, vei acționa pe baza a ceea ce nu vrei și, astfel, tot mai mult din ceea ce nu vrei își va face apariția în viața ta. La fel ca mobila oribilă și bijuteriile lipsite de gust. Ele se află acolo, în casa ta, pentru că tu ai

cheltuit prostește acei bani valoroși pe lucruri pe care nu le voiai.

Cum funcționează acest lucru și care este motivul pentru care ți-ai irosi energia vitală valoroasă, sub forma gândurilor tale, pe ceva ce nu voiai? Mintea ta este activă toată ziua, cu vreo șaizeci de mii de gânduri diferite în fiecare zi. Analizează aceste gânduri. Câte dintre ele sunt despre ceea ce nu vrei? „La ce noroc am eu, n-o să meargă niciodată. Răceala aceasta se agravează de la o zi la alta. Știu că acțiunile acestea se vor devaloriza, se pare că așa îmi merge mie mereu. Afacerea probabil că nu va reuși. Nu vor mai fi locuri prea grozave când ajungem noi la teatru. Aceste mese îmi vor adăuga nouă kilograme numai pe talie. E atât de greu să te lași de fumat. Probabil va ploua și se va alege praful de excursie."

Lista ar putea continua pe mii de pagini. Ai prins ideea. Gândurile tale sunt energia care acționează asupra ta. Dacă gândurile tale sunt despre ceea ce nu vrei, indiferent cât de mult detești gândul că exact ce nu vrei se va materializa în viața ta, vei acționa pe baza acelor gânduri și tot mai mult din ceea ce nu vrei va continua să apară. Când nu mai investești energie în ceea ce nu vrei, vei vedea că te transformi într-o ființă mai rapidă și, prin urmare, mai spirituală. Iată cum să schimbi acest vechi obicei.

Atunci când te trezești că ai un gând îndreptat către ceea ce nu vrei, indiferent cât de puțin important ar fi, reamintește-ți că, până la urmă, vei acționa în baza acelui gând și el se va materializa în viața ta. Oprește-te

chiar atunci și întreabă-te în tăcere: „Ce vreau?” Adică, în loc să te gândești că artrita ta se va agrava, deci toc mai ceea ce nu vrei, schimbă gândul într-o *intenție.* „Artrita asta va dispărea cu totul din viața mea.” În cele din urmă, încet și sigur, vei începe să acționezi în baza noii intenții, care este o energie mai rapidă, iar noua intenție va deveni realitatea ta. Vei face tot ce trebuie pentru a evita să suferi de artrită. Nu te vei plânge de ea, pentru că nu te mai gândești la ea ca la o problemă, deci nu ai cum să te plângi. Și, minunea minunilor, corpul tău, care este un sistem de energie, va reacționa și el la gândurile tale. După cum s-a spus de multe ori: „Biografia ta devine biologia ta.”

Dar, încă și mai important, îți vei investi energia în soluții, prin înlăturarea problemei, la început din mintea ta, apoi și din corpul tău. De exemplu, într-o situație în care trebuie să parchezi, gândurile tale se schimbă de la „Probabil nu va fi niciun loc de parcare” la „Îmi caut locul de parcare”. Dintr-odată, nu mai cauți un loc de parcare inexistent, iar energia se schimbă în așa fel încât să-ți rezolve problema.

Folosesc aici cuvântul *intenție* absolut intenționat. Eu nu-ți sugerez să ții pentru tine gândurile despre ceea ce vrei, deoarece, dacă vei face astfel, vei manifesta o stare de lipsă pentru tine. Îți sugerez să urci scara de la a-ți dori, la a cere, la a intenționa și, în cele din urmă, la pasiune. Vei acționa și vei da naștere la ceea ce tu intenționezi cu pasiune în gândurile tale.

Secretul stă în amintirea constantă a faptului că nu trebuie să mai exprimi verbal, direct, ceea ce nu vrei; în al doilea rând, surprinde-te și analizează gândul din spatele exprimării; și, la sfârșit, schimbă-l într-o intenție a ceea ce vei face pentru tine, deoarece, în cele din urmă, vei acționa în baza ei sau vei avea acces la puteri superioare, mai rapide, universale, care să-ți furnizeze soluțiile.

Iată un exemplu al modului în care a trebuit să aplic recent sugestiile de mai sus. Întorcându-mă de la o conferință în Puerto Rico, am ajuns în camera mea de hotel din Chicago la 14:03. Mi-era foarte foame, așa că am sunat la room service să comand un sendviș și un suc. Am fost informat că room service-ul se închisese la 14:00 și avea să se redeschidă la 17:00, astfel încât n-aveam cum să iau ceva de mâncare timp de trei ore. Am rugat-o pe femeia de la telefon, spunându-i că nu trecuseră decât trei minute peste ora 14:00, chiar nu putea să-mi trimită un sendviș? Nu s-a lăsat înduplecată. Ora două însemna chiar ora două; 14:00, nu 14:03. Primul meu impuls condiționat a fost să mă supăr. „Cum pot să mă trateze așa? Sunt un client care plătește. N-am mâncat toată ziua, nu merit asta.” Am ieșit pe ușă, îndreptându-mă spre lift ca să-l găsesc pe manager și să-i spun cât de dezamăgit eram de felul în care se purtaseră cu mine.

Închizând ușa camerei mele de hotel, mi-am amintit ceea ce tocmai le spusesem celor o mie de oameni, la Puerto Rico, cu o zi înainte: „Nu vă direcționați gândurile și energia vitală către ceea ce nu vă doriți.” Or, eu toc mai asta făceam. Mă gândeam cât de prostească era

situația, cât de supărat eram și, cel mai absurd, că nu primeam nimic de mâncare. Am recapitulat imediat cei trei pași pe care i-am subliniat mai devreme și m-am hotărât să-mi pun toată energia gândurilor în ceea ce doream și în ceea ce intenționam să creez.

Tot ce doream era un sendviș și am început să mă văd primind unul și lăsând în urmă supărarea și gândurile că am fost jignit grav și că s-au purtat urât cu mine. „Voi primi un sendviș", mi-am zis și mi-am întărit voința.

Ieșind din lift cu o nouă hotărâre și energie spirituală jucându-mi în minte, am observat în partea cealaltă a holului hotelului un bufet cu mâncare, pe care tocmai îl strângea un chelner. Am traversat holul calm și am încercat să vorbesc cu omul care strângea mâncarea. Fără să-mi dau seama, aveam în mână programul din Puerto Rico. Bărbatul mi-a spus cu un pronunțat accent spaniol: „Ai fost în Puerto Rico, și eu sunt din Puerto Rico." I-am spus că tocmai am sosit și că am vorbit chiar ieri în fața unei mulțimi de oameni. Am mai stat de vorbă puțin și apoi i-am pus întrebarea-cheie, ce se afla la baza intenției mele interioare: „Se poate să-mi fac un sendviș din mâncarea de la bufet și să fie trecut în contul camerei mele?"

Răspunsul lui a venit pe loc și a fost categoric: „Ai ținut o prelegere în orașul meu natal. O să-ți fac cel mai bun sendviș pe care l-ai mâncat vreodată. Câteva minute mai târziu a apărut cu un sendviș uriaș, înfășurat în șervețele, și cu două pahare cu suc de portocale, pentru care a refuzat să mă lase să plătesc. „A fost atât de plăcut

să vorbesc cu cineva care tocmai a fost în Puerto Rico! Mi-a reamintit de casă. Savurează prânzul din partea mea."

Din clipa în care mi-am retras energia din ceea ce nu doream și am plasat-o în ceea ce intenționam să creez, universul a conspirat cu mine exact atunci și eu am putut să creez rezultatul energiei mele interioare superioare. Îți recomand să folosești această tehnică până și în cele mai dificile momente, cu lucrurile pe care probabil ai fost învățat să crezi că nu le poți controla.

Fratele meu îmi spunea recent despre toți oamenii cu care se întâlnea și care aveau cancer de prostată. „E ca o epidemie", a spus el. „Trei vecini, doi de la muncă, toți cam în ultima săptămână". Răspunsul meu imediat a fost: „Nu mă voi gândi la cancerul de prostată." Când un prieten care a suferit recent o operație de înlocuire a șoldului din cauza artritei reumatoide mi-a spus că sunt și eu un candidat perfect pentru această operație, cu tot alergatul meu, răspunsul meu instantaneu a fost: „Eu nu voi face operație de înlocuire de șold. Eu nu fac artrită reumatoidă."

Când faci planuri lăuntrice, nu numai că vei acționa în baza lor, dar îți vei pune și corpul într-o stare de prevenție și sănătate. Urci de la 20 000 de cicluri pe secundă la frecvențele spirituale mai înalte, ținându-ți energia la distanță de ceea ce nu dorești și menținând-o în ceea ce intenționezi să creezi. Dacă te gândești la ceea ce nu dorești și acționezi în baza gândurilor tale, atunci vei

atrage în viața ta exact ceea ce nu dorești, fie că-ți place, fie că nu!

Să-ți trimiți energia către ceea ce este. Iată un alt motiv pentru care este atât de greu pentru oameni să fie capabili să elimine problemele și să atragă în viețile lor ceea ce își doresc. E foarte ușor să-ți consumi energia cu circumstanțe din viața ta sau, așa cum spunem aici, cu *ceea ce este*. Încă o dată, revenind la tema noastră, lucrurile la care te gândești se dezvoltă. Dacă îți plasezi energia în ceea ce este, vei vedea încă și mai mult din ceea ce este continuând să apară în viața ta, deoarece tu vei acționa în baza gândurilor la ceea ce este. Chiar dacă detești situația vieții tale și urăști împrejurările în care trăiești, dacă îți plasezi energia în ceea ce disprețuiești, vei acționa pe baza acelor gânduri, iar împrejurările pe care le disprețuiești vor continua să-și facă apariția în viața ta.

Aceasta este una dintre zonele energetice cel mai greu de schimbat, în mare parte deoarece este foarte posibil să fi fost înconjurat de oameni care se plâng, se lamentează tot timpul pentru circumstanțele din viața lor. Hai să zicem, de exemplu, că ai foarte puțini bani și te consideri sărac, neprivilegiat, ghinionist, nenorocos sau ca făcând parte din pătura inferioară a clasei de mijloc. Indiferent cum te-ai eticheta. Cât timp petreci gândindu-te și vorbind despre faptul că ești sărac, plângându-te de condițiile în care ești obligat să trăiești, văicărindu-te de lipsa banilor, dând vina pe politicieni, care sunt răspunzători pentru viața ta plină de lipsuri? Toate acestea

reprezintă energie, energie lentă/joasă, dar, cu toate acestea, este moneda prețioasă a vieții tale, pe care tu o risipești pe ceea ce este. Ține minte această afirmație, dacă te afli în categoria celor care au conștiința lipsurilor: *Nu poți face să apară prosperitatea cu gânduri de genul: „Detest să fiu sărac."* Vei acționa pe baza acestui gând și vei crea în viața ta din ce în ce mai multe astfel de gânduri.

Sfântul Pavel ne reamintește că „Dumnezeu îți poate da cu prisosință orice binecuvântare." Ce ți se cere tie este să faci trecerea de la energia a ceea ce este la energia a ceea ce îți dorești și intenționezi să creezi. De câte ori gândurile tale se apleacă asupra circumstanțelor vieții care nu-ți plac, notează-ți în minte că trebuie să faci trecerea către ceea ce ți-ai dori să trăiești ca situație prezentă și fă un salt mare spre energia spirituală superioară, vizualizând ceea ce intenționezi să creezi. Dacă păstrezi viziunea a ceea ce dorești, nu vei putea să acționezi altfel decât pe baza acelei energii.

Unul dintre cele mai mari beneficii, atunci când nu mai investești energie în lucrurile în care nu crezi, este descoperirea faptului că universul este abundență fără limite. Poți merge la oceanul nesecat cu un degetar sau cu o găleată și poți lua din acea sursă orice cantitate ceri. Dacă ai destulă credință, poți să iei câte găleți vrei, iar pentru ocean nu va conta. Și mai bine, poți merge să iei din acea rezervă nelimitată cât de des vrei. Și uite-așa se întâmplă și atunci când ești nemulțumit de ceea ce este sau când ceea ce este e plin de probleme. Te-ai dus cu o

pipetă la oceanul infinit și apoi ai început să te plângi de cât de puțin ai!

Adevărata abundență se află în cunoașterea absolută a faptului că îți va fi furnizat tot ce ai nevoie. După cum ne reamintește Sfânta Scriptură: „Tot ce am eu este al tău" (*Luca* 15:31). Totuși, dacă energia ta se află în ceea ce este, iar acest lucru pare nesatisfăcător, nu poți face altceva decât să-ți manifești nemulțumirea, în mare parte pentru că te tot întrebi de ce. Mi-a plăcut întotdeauna remarca lui George Bernard Shaw pe care Robert Kennedy a folosit-o elogiindu-și fratele: „Unii oameni văd lucrurile așa cum sunt și se întreabă de ce, eu visez la lucruri care n-au mai existat și mă întreb de ce nu."

Această subsecțiune nu este în niciun caz limitată la *nicio* absență a abundenței din viața ta. Ea este valabilă pentru *orice* lucru din viața ta actuală, de zi cu zi, pe care îl numești problemă și căruia continui, în același timp, să-i transmiți o energie joasă.

Nu pot face să se manifeste pierderea în greutate prin gânduri de genul „Urăsc să fiu gras".

Nu pot face să se manifeste puritatea din „Disprețuiesc faptul că sunt dependent".

Nu pot face să se manifeste sănătatea din „Detest să fiu bolnav".

În fiecare dintre enunțurile de mai sus, despre ceea ce nu-ți place, îți folosești gândurile pentru a crea din ce

în ce mai multe de același fel. Din moment ce devii lucrurile la care te gândești pe tot parcursul zilei, o dată în plus, soluțiile au nevoie de un nivel de energie diferit pentru oricare dintre aceste situații și pentru altele similare.

Dacă te gândești la cât de mult urăști faptul că ești supraponderal, va trebui să acționezi în baza a ceea ce gândești și, astfel, încă și mai multă ură legată de faptul că ești supraponderal va apărea în viața ta. Pe de altă parte, dacă-ți investești energia interioară în imaginea de sine preferată, menții acea viziune ca pe o intenție, îți afișezi greutatea perfectă în cifre, în cât mai multe locuri posibile, și îți trimiți iubire, lăsându-te îndrumat de o energie divină din ce în ce mai înaltă, ce te va însoți pe drumul către greutatea ideală, iar astfel va trebui să acționezi în baza noilor intenții și nu vei mai încărca cu energie lucrurile în care nu crezi (sau pe care nu le dorești), fiind, în schimb, condus către o soluție spirituală, de energie înaltă, pentru greutatea ta.

Mai mult, dependenții au fost descriși ca fiind persoane care nu primesc niciodată suficient din ceea ce disprețuiesc. Din nou, aici este vorba despre investirea energiei vitale în ceea ce nu-ți dorești, de fapt în ceea ce detești, și despre urmărirea acelui lucru, într-un cerc vicios autodistructiv. Pentru a ajunge să te eliberezi de orice dependență, trebuie să nu mai investești energie în obiectul dependenței tale și nici să nu te mai etichetezi drept dependent, cultivând, în loc de asta, energia ta mai înaltă/mai rapidă, de ființă curată și sănătoasă. De

fiecare dată când apare tentația de a-ți plasa energia în ceea ce nu dorești (pofta), mută-te către ceea ce vrei să creezi. Încet, deliberat și sigur, vei conferi gândurilor le gate de ceea ce nu-ți dorești o prezență spirituală și, astfel, dependențele vor dispărea, cu siguranță.

Deși s-au scris cărți întregi pe tema legăturii dintre minte și corp în medicină, cel mai util mi se pare ceea ce îmi repetă mereu medicul Deepak Chopra, prietenul și colegul meu apropiat: „Gândurile fericite creează molecule fericite și gândurile sănătoase creează molecule sănătoase." Eu aș adăuga că și opusul este adevărat: „Gândurile nesănătoase creează molecule nesănătoase." Dacă energia ta, sub forma gândurilor, se concentrează asupra bolilor sau disconfortului din corpul tău, atunci corpul va reacționa la aceste gânduri. După cum a spus Norman Cousins: „Cea mai puternică forță din corpul omenesc este tendința naturală a corpului de a se vindeca singur, dar această forță nu este independentă de sistemul de credințe... totul începe cu credința."

Corpul tău va urma același principiu. Va ajunge să manifeste starea de boală. Sănătatea nu este ceva ce trebuie să obții, este ceva ce deja ai. Nu o tulbura, mai ales prin ceea ce crezi. E important să admiți că acest lucru se aplică *tuturor* relațiilor tale.

Dacă, în vreun fel, caracterul oricărei relații interumane pe care o ai este nesatisfăcător, fii sigur că tu ești cel care adâncește problema, prin faptul că investești mai departe energie în aspectele care nu îți plac sau pe care nu le dorești. De exemplu, atunci când cineva spune

că nu se înțelege cu unul dintre părinți sau cu soția, definește relația din perspectiva a ceea ce nu îi place. „E imposibil de trăit cu ea, ne certăm mereu și nu mă respectă deloc" și așa mai departe. Gândurile sale se concentrează pe ceea ce nu își dorește și continuă să acționeze tocmai în baza acestor gânduri, iar, astfel, tot mai mult disconfort și nemulțumire ajung să scrie povestea relației.

Dacă tu consideri că faci același lucru, începe să-ți crești nivelul energiei și amintește-ți că relațiile sunt experimentate exclusiv în gândurile tale. Schimbă-ți gândurile crescând frecvența lor până la nivelul conștiinței spirituale și include-o pe aceasta în relație. Pentru tine, persoana care îmbunătățește vibrația, relația se va schimba indiferent de modul în care altcineva acționează sau reacționează și, în același timp, problema din relație va dispărea.

Dacă te gândești la ce este în neregulă sau la ce detești la altă persoană, acesta va fi modul în care trăiești relația în interiorul tău, locul în care experimentezi toate lucrurile. Atunci când încetezi să mai acorzi energie lucrurilor în care nu crezi, pui capăt tuturor problemelor din viața ta, aproape instantaneu. Îți cer aici să-ți accesezi cea mai înaltă viziune, așa cum a arătat pe scurt James Allen: „Cea mai mare realizare a fost, la început și pentru o vreme, un vis. Stejarul doarme în ghindă; pasărea așteaptă în ou. Și în viziunea cea mai înaltă a unui suflet

freamătă o perspectivă pe cale să se trezească. Visurile sunt semințele realităților....”*

Urmărește-ți cea mai înaltă viziune a sufletului și niciodată nu-ți vei mai plasa energia în situații de viață pe care nu le dorești sau în care nu crezi.

Să-ți trimiți energia către ceea ce a fost dintotdeauna. De câte ori ai auzit cuvintele „Dar întotdeauna am făcut așa” sau „N-am ce să fac, așa am fost învățat”. Sau alte cuvinte cu același înțeles? Încă o dată, mementoul extrem de important al celor cinci cuvinte prețioase: „Cum gândești, așa vei fi.**”

Dacă gândurile tale se îndreaptă către ceea ce a fost dintotdeauna, chiar dacă nu îți displace profund cum au fost lucrurile dintotdeauna, atunci vei acționa în baza acelor gânduri, și ceea ce a fost dintotdeauna va continua să facă parte din viața ta, chiar dacă detești și îți displace acel lucru. Multe dintre problemele cu care ne confruntăm există din cauză că suntem atașați de modul în care am făcut lucrurile dintotdeauna. Pur și simplu nu știm cum să ne investim energia în ceea ce intenționăm să creăm. Am auzit că nebunia înseamnă să faci lucrurile

---

* Fragment extras din cartea *Cum gândește omul*, apărută, atât în format tipărit cât și audio, la Ed. Act și Politon, București, 2015. (n.red.)

** Din Pildele lui Solomon, 23:7, traducere după versiunea în limba engleză: *For as he thinketh in his heart, so* is *he: Eat and drink, saith he to thee; but his heart* is *not with thee (Book of Proverbs* 23, 7). În versiunile oficiale în limba română, acest verset s-a tradus prin: „Căci el îți numără bucățile din gură. «Mănâncă și bea!», îți va spune, dar inima lui nu e pentru tine.” (n.red.)

așa cum le-ai făcut întotdeauna, dar să aștepți rezultate diferite.

Să presupunem că ai un mod de gândire care a dus la o mulțime de eșecuri, cu toate problemele ce derivă din acest fel de a acționa. Aceste probleme ar putea implica o serie de relații ratate în care ajungi să te simți permanent o victimă. Sau pot fi rezultatul unui comportament dependent, care persistă, în ciuda faptului că ai schimbat substanțele la care ai poftit de-a lungul anilor. Sau este posibil să funcționezi după un tipar ce te face să-ți risipești banii iar și iar, chiar dacă circumstanțele au variat de-a lungul anilor. Sau poate că ai avut boli cronice, una după alta, chiar dacă te-au supărat, rând pe rând, diferite părți ale corpului. S-ar putea chiar să fi zis: „Așa mi-a mers mie dintotdeauna."

În acest caz, investești energie în ceea ce nu crezi, concentrându-ți atenția interioară asupra lucrurilor cu care te-ai obișnuit. Dar, așa cum știi din titlul acestei cărți, există o soluție spirituală pentru orice problemă. Începe procesul de a-ți crește frecvența vibrației și de a lăsa în urmă energiile materiale mai lente și mai joase pe care le foloseai și le justificai spunând: „Așa am fost eu dintotdeauna."

Ce anume te ține blocat și te face să-ți folosești energia interioară pentru a crea probleme pe care nu le dorești? Totul se reduce la doi factori, ambii putând fi schimbați aproape imediat, dacă te hotărăști să-ți îmbunătățești vibrațile energetice și să te apropii de lumea spiritului.

Eu numesc acești doi factori „cea mai mare iluzie” și „cum să scapi de istoria personală”.

Cea mai mare iluzie

Suntem supuși multor iluzii în viața de zi cu zi. Cea mai mare dintre ele este cea care ne ține prinși în capacana de a ne investi energia în ceea ce a fost dintotdeauna. Această iluzie se caracterizează prin credința că: „Trecutul este motivul pentru care eu mai cred în acest mod de a face lucrurile.” În unele din scrierile mele de început, m-am referit la siajul unei bărci care se deplasează rapid. Siajul este dâra pe care ea o lasă în urmă, atât și nimic mai mult, doar o dâră aflată în spatele bărcii. Nu trebuie să fii expert în fizică nucleară ca să înțelegi că nu siajul propulsează barca. Nici siajul vieții tale n-o face. El este, pur și simplu, dâra lăsată în urmă.

Cea mai mare iluzie este cea în care privești spre trecutul tău (siajul) și îți investești energia în ceea ce este acolo, chiar dacă ți se pare vrednic de dispreț, pentru ca apoi să acționezi în baza acelor gânduri și să continui să produci tot mai mult din ceea ce a fost dintotdeauna. Pentru a transcende această iluzie, trebuie să vezi în primul rând de ce este o iluzie. Siajul nu poate propulsa barca. Siajul vieții tale nu te propulsează pe tine astăzi. Dar energia momentului actual, pe care o investești în evenimente și acțiuni din trecutul tău, în timp ce cauți explicații și scuze pentru problemele ce persistă, îți afectează viața. Aceasta, și numai aceasta, este sursa problemelor respective. La fel cum energia

momentului actual este generată de motorul care face barca să înainteze. Dâra pe care ai lăsat-o în urmă nu-ți poate propulsa viața astăzi, decât dacă te convingi singur că așa stă situația, și tocmai de aceea spun eu că este cea mai mare iluzie.

Cum să scapi de istoria personală

Al doilea factor care ne face să producem la nesfârșit aceleași probleme nedorite este plăcerea de a ne complace în dramele trecutului și de a ne folosi energia interioară pentru a ne aminti nouă înșine (și oricui este dispus să ne asculte) tot ce a existat în poveștile noastre și a creat problemele pe care le trăim în prezent. Nimeni n-a spus-o mai bine decât Shakespeare, atunci când ne-a amintit: „Ce-a fost făcut rămâne bun făcut."

Recent am fost abordat de o femeie într-o librărie, în timp ce dădeam autografe pe niște cărți pentru o expoziție la raft. Numele femeii era Erikka și se afla în vizită în America. Cu doi ani în urmă, Erikka mă auzise vorbind la Amsterdam și mi-a spus cât de mult au însemnat pentru ea cuvintele mele și cât au ajutat-o într-o serie de probleme din viața ei. La un an după prezentarea mea din Amsterdam, cea mai mare bombă din viața ei a lovit-o din senin. Bărbatul cu care era căsătorită de douăzeci și cinci de ani i-a adus la cunoștință că nu o mai iubește, că vrea să divorțeze și că se va căsători cu secretara lui în vârstă de treizeci de ani. Erikka și soțul ei aveau împreună patru copii, iar el a ieșit rapid și definitiv din viețile lor.

Pentru Erikka a fost un șoc cumplit și a spus că anul următor s-a simțit de parcă s-ar fi prăbușit în *Infernul* lui Dante. A mers la psihoterapie, a început să ia antidepresive, nu putea să mănânce și să doarmă, a pierdut în greutate peste douăsprezece kilograme și, în general, nu mai putea funcționa. Ajunsă în pragul disperării, a luat pur și simplu avionul spre America, să mă caute, cu speranța că măcar puțin din energia spirituală pozitivă pe care o simțise la seminarul meu în urmă cu doi ani o va ajuta acum să se smulgă din depresia și furia pe care i le provocaseră faptele fostului ei soț.

Când m-a abordat în librărie, era plină de entuziasm, pentru că părea o coincidență să fiu acolo și să dau autografe, în timp ce ea venise în America să vadă dacă mă poate găsi. M-a îmbrățișat plângând și m-a rugat să-i spun ceva care să redea vieții ei senzația de pace și armonie. I-am cerut să scoată o foaie de hârtie și să scrie ceva ce profesorul lui Carlos Castaneda, naguál-ul* Don Juan Matus, îi spusese ce îți trebuie ca să atingi cel mai înalt nivel al desăvârșirii. Erikka tremura și își nota cu vintele învățătorului mistic pentru elevul său: „Într-o zi", a spus el, „mi-am dat seama în sfârșit că nu mai am nevoie de o istorie personală și am renunțat la ea așa cum renunți la băutură, iar acel lucru, și numai el, a făcut toată diferența".

Erikka a plecat cu speranța că va găsi o soluție spirituală. Am încurajat-o să accepte că toți anii cu fostul soț,

* Ființă umană care are puterea de a se transforma, fizic sau spiritual, într-un animal, cel mai adesea într-un jaguar sau o pumă. (n.tr.)

furia ei pentru minciuna lui, toate acestea se aflau în lumea amorfă, informă a gândurilor sale, care alcătuiau istoria personală. De fapt, tot ce avea era acum, momentul prezent, singurul în care Dumnezeu există și poate exista. Acum.

Renunță la istoria ta personală, care nu e nimic mai mult decât energia joasă a gândurilor despre cum erau lucrurile pe care le porți cu tine și motivul pentru care azi ești supărat fiindcă nu mai sunt cum erau. Multe dintre așa-zisele tale probleme sunt prezente astăzi fie pentru că ești în siaj și îl consideri responsabil pentru greutățile tale, fie pentru că ești prins în istoria personală și refuzi să renunți la ea. Să știi în inima ta că tot ce se află în siajul tău și în istoria ta personală a trebuit să se întâmple pentru ca tu să fii unde ești astăzi. Și care sunt dovezile mele pentru o asemenea afirmație? Toate lucrurile s-au întâmplat, punct. În loc să le blestemi, binecuvântează-le și iubește-le și acceptă-le.

Probabil că cel mai bun sfat pe care ți-l pot da pentru a-ți oferi o soluție spirituală la această tendință de a-ți investi energia în ceea ce a fost dintotdeauna vine de la Iisus din Nazareth: „Nimeni care pune mâna pe plug și se uită îndărăt nu este potrivit pentru Împărăția lui Dumnezeu.” (*Luca*, 9:62) Deci, asta este. Privește în urmă, și viața ta va fi un iad. Mai mult decât atât, amintește-ți iar și iar: „Dacă nu am o poveste, nu trebuie să mă ridic la înălțimea ei.”

Să-ți canalizezi energia către ceea ce vor alții pentru tine.
Nu duci lipsă de oameni care îți vor aduce la cunoștință cum se așteaptă ei să gândești, să simți și să te porți. Și-acum, să presupunem că ești foarte nemulțumit de faptul că oamenii îți amintesc permanent care sunt așteptările lor pentru tine. Dacă ai reținut ce am scris în acest capitol, realizezi că, în ciuda nemulțumirii tale, vei continua să atragi în viața ta ceea ce vor alții pentru tine. S-ar putea ca asta să fie pentru tine o problemă considerabilă, dar, chiar și așa, tu tot vei atrage lucrurile la care te gândești, atâta vreme cât investești energie în ceea ce vor alții pentru tine.

Antidotul pentru rezolvarea acestei așa-zise proble me a supărării provocate de faptul că ceilalți îți spun ce ar trebui să fii este, bineînțeles, unul spiritual. Trebuie să înveți să-ți crești vibrațiile energetice din gama joasă a furiei, amărăciunii și ranchiunei, la gamele mai înalte ale bunătății, iubirii și iertării. În momentul în care nu vei mai reacționa cu energie joasă, iluzia problemelor tale va dispărea.

L-am văzut pe prietenul de optsprezece ani al uneia dintre fiicele noastre în timp ce vorbea la telefon cu mama lui. După ce a închis frustrat telefonul, a spus: „Mă enervează atât de rău, mereu îmi spune ce să gândesc și unde să mă duc și cum să fac lucrurile!” Era limpede că era supărat și plin de furie. I-am spus că are de ales între două variante. Putea să încerce să aibă în continuare dreptate sau putea să încerce să fie bun.

Dacă insiști să ai dreptate, te vei certa, vei deveni frustrat, supărat, iar problemele cu mama ta vor persista, i-am explicat. Dacă practici pur și simplu bunătatea, îți poți aminti că este vorba despre mama ta, ea întotdeauna a fost așa, probabil că tot așa va rămâne, dar tu îi vei trimite iubire în loc de supărare, atunci când își va începe rutina. O simplă afirmație plină de bunătate, cum ar fi: „Ai dreptate, mamă, mă voi gândi la asta", și ai o soluție spirituală la problema ta.

Atunci când simți nevoia să ai dreptate, rămâi în lumea energiei joase. Atunci când practici bunătatea, aduci o esență spirituală în prezența iluziei unei probleme și, surprinzător, aceasta din urmă dispare.

Îmi amintesc că un profesor al meu, foarte evoluat din punct de vedere spiritual, mi-a spus: „Nu mai lua viața atât de personal!" Am fost șocat și am răspuns ceva de genul: „Ce vrei să spui prin asta? E viața mea, e foarte personală." El făcea referire la ideea potrivit căreia noi nu suntem trupurile, personalitățile sau oricare dintre posesiunile noastre din lumea materială. Suntem ființe spirituale eterne, deghizate în tați, soți, manageri, patroni și proprietari. Atunci când ne cunoaștem adevărata natură divină, încetăm să mai luăm totul personal, inclusiv propriile vieți.

Cu toate că s-ar putea să nu fii pregătit pentru sfatul profesorului meu (nici eu nu sunt în cea mai mare parte a timpului), îți recomand să nu mai iei personal părerile altora. Reamintește-ți că nu vei investi energie în ceea ce vor ei pentru tine, dacă acest lucru se află în contradicție

cu ceea ce intenționezi tu să creezi pentru tine, cu condiția ca energia investită să fie bunătate, înțelegere și iubire.

Atunci când transmiți iubire, compasiune și bunătate și le pui față-n față cu probleme ca supărarea, ranchiuna și amărăciunea, ele pur și simplu se dematerializează, ca întotdeauna. De ce? Pentru că erau, de la început, iluzii. Pentru că n-au existat niciodată, decât în mintea ta. Să nu-ți mai iei viața atât de personal este un sfat minunat, dar un alt mod de a-ți aminti să nu mai investești energie în ceea ce vor *alții* pentru tine este să nu mai iei atât de personal viețile celor care ți se adresează.

Iată patru dintre cele mai obișnuite moduri în care se manifestă nebunia de a investi energie în lucruri în care nu crezi. Muncește în fiecare zi pentru a-ți aminti să oprești energia mentală atunci când ea se concentrează pe ceea ce nu-ți dorești, pe circumstanțele vieții tale, pe ceea ce a fost dintotdeauna sau pe ceea ce vor alții pentru tine. Mută-te pe o frecvență mai înaltă, de energie spirituală, pentru a te concentra pe ceea ce îți dorești și pe circumstanțele pe care intenționezi să le creezi.

Amintește-ți, obții ceea ce *îți dorești* cu adevărat și ceea ce *nu-ți dorești* deloc. Alegerea îți aparține.

5.

CUM SĂ-ȚI PĂSTREZI NECONTAMINAT CÂMPUL ENERGETIC

„În anumite clipe... întotdeauna fără de veste... devin fericit. Îi privesc pe străinii de lângă mine de parcă i-aș ști de-o viață... totul mă umple de iubire... S-ar putea să treacă o oră până când starea se duce, dar în ultima vreme par să înțeleg că intru în ea în momentul în care încetez să urăsc."

- WILLIAM BUTLER YEATS

În acest capitol vei citi despre trei câmpuri energetice și căile de a le păstra pure sau necontaminate. Primul câmp energetic este corpul tău energetic imediat, pe care eu îl mai numesc și eteric.

Stând în picioare, întinde mâna înainte și notează mental cel mai îndepărtat punct până la care ajung degetele tale. Acum imaginează-ți brațul întinzându-se drept, deasupra capului, către un punct aflat deasupra corpului și apoi și în spate, și dedesubt. Ai acum

imaginea unui câmp energetic care îți înconjoară tot timpul corpul. Eu numesc acest câmp *corpul tău energetic rapid*, care este inseparabil de corpul tău solid și vizibil, din energie de frecvență joasă. Folosindu-ți imaginația, acordă acum un moment vizualizării acestui câmp de energie, ce-și are marginile sau granițele de jur împrejurul tău.

Atunci când o altă persoană, în special un străin, îți încalcă granița și începe să-ți vorbească, te simți imediat de parcă ai fi fost invadat. Instinctiv, te retragi pentru a crea un spațiu de siguranță. De ce? Deoarece corpul tău energetic simte forța invadatoare și te atenționează printr-o stare de disconfort ori de câte ori granițele imaginare sunt încălcate. Dacă cineva rămâne în câmpul corpului tău energetic o perioadă mai îndelungată de timp, începe să-ți afecteze întreaga ființă cu energia lui, trăgându-te în jos, dacă nu ești sincronizat cu el, sau ridicându-te, dacă rezonează la o vibrație energetică mai înaltă decât a ta.

Eu numesc al doilea câmp energetic *câmpul energetic al mediului extins*. Pentru a-ți face o idee, din punct de vedere fizic, despre acest câmp energetic, gândește-te la câmpul energetic care se extinde în casa ta, la locul de muncă, pe strada pe care locuiești, în familia și în comunitatea ta. Să știi că ești cufundat, oriunde te duci, într-un câmp energetic ce se extinde nu doar până acolo unde ajunge brațul tău, ci până unde vezi cu ochii, auzi cu urechile și miroși cu nasul. Tiparul de vibrație al acestui câmp energetic constituie *câmpul energetic al*

mediului extins. Așadar, ești o siluetă energetică aflată într-un câmp mai extins de energie, amestecat cu un câmp energetic mai amplu, care este influențat de frecvențele și câmpurile energetice ale altora și de toate activitățile din câmpul global de energie a mediului. Acest câmp în care corpul tău solid se plimbă, vorbește, doarme, muncește și se recreează este influențat de frecvența energetică a oricui intră în el.

Acum vreau să te gândești la un câmp energetic care trece dincolo chiar și de corpul tău și de mediul fizic în care te miști. Acest câmp energetic este atât de vast, încât nu poți să îi creezi nici măcar granițe imaginare. Pe acesta îl numesc *câmpul energetic mental*. Gândurile tale și ale celorlalți interacționează în câmpul mental în așa fel încât îți cresc sau îți scad frecvența vibrației. Îmi place foarte mult observația lui David Hawkins din *Power over Force (Putere versus forță)*: „Fiecare gând, acțiune, decizie sau sentiment creează un vârtej în câmpurile energetice ale vieții care se leagă unele de altele și se contrabalansează."

Când gândurile și sentimentele celorlalți au efect asupra câmpului energetic mental, se va produce unul din două rezultate. Ori câmpul tău energetic va crește, așa cum se spune că se întâmpla atunci când Buddha sau Iisus intrau într-un sat. Simpla lor prezență în sat ar fi ridicat conștiința celor din jur. Ori câmpul tău energetic va scădea și va deveni, prin urmare, contaminat. Felul în care gândesc ceilalți și în care își revarsă energia gândurilor te poate influența. Și reversul este valabil, după

cum arată Hawkins: „În acest univers interconectat, fiecare îmbunătățire pe care o facem în lumea noastră privată îmbunătățește lumea extinsă pentru toți ceilalți."

Dar nu numai oamenii îți influențează câmpul energetic. Nivelul de zgomot, calitatea aerului și puritatea hranei, toate îți ating și îți afectează câmpurile energetice. Lucrul de care s-ar putea să-nu îți dai seama este că *tu* joci un rol important în a-ți păstra câmpurile energetice curate și necontaminate și că poți avea un efect de curățire și purificare asupra câmpului energetic al celor din jurul tău. Din acest motiv îți cer să faci un pact cu tine însuți, cu scopul de a deveni conștient de lucrurile pe care le lași să pătrundă în câmpurile tale energetice. Atunci când vei face asta, vei vedea cât de ușor poți fi tras în jos de energia de frecvență joasă. Să sperăm că te vei simți motivat să începi să pui în aplicare o nouă manieră de abordare a lucrurilor, care îți va purifica toate câmpurile energetice și va menține o stare de limpezime, fără tipare energetice care să-ți contamineze în vreun fel viața.

Cum să-ți purifici câmpurile energetice

Câmpurile tale energetice invizibile sunt de natură electrică. Comunitatea științifică numește aceste câmpuri energetice, care înconjoară toate ființele vii, unde electromagnetice invizibile. Aceste câmpuri energetice devin cuantificabile pe măsură ce noi inventăm aparate de măsurat mai sofisticate, controlate de computer.

Corpul tău, alimentele pe care le mănânci, apa pe care o bei și tot ce există în univers au o schiță pentru matricea energetică srcinală. Câmpul electromagnetic al tuturor lucrurilor create de natură este pur și se află într-o stare de cooperare și *iubire*, în lipsa unui cuvânt mai potrivit, cu toate celelalte câmpuri energetice. După cum a spus Rumi: „Iubirea este elixirul energizant al universului, cauza și efectul tuturor stărilor de armonie." Un câmp energetic contaminat nu mai este echilibrat cu armonia sa electromagnetică srcinală creată de natură. Sau, după cum spun metafizicienii, Dumnezeu este iubire, iar unde nu este iubire, Dumnezeu nu poate exista. Într-un sens profund, să îți păstrezi câmpul energetic pur și armonios reprezintă acordul tău de a rămâne într-un contact conștient cu Dumnezeu.

De vreme ce Dumnezeu este iubire, iar cel ce rămâne în dragoste rămâne în Dumnezeu, și Dumnezeu rămâne în el, este obligatoriu să păstrezi în conștiința ta iubirea pe cea mai de sus treaptă, atunci când analizezi această idee de a-ți păstra câmpurile energetice necontaminate. Orice lucru ce pătrunde în câmpul energetic, pe care îl simți și care nu este iubire armonioasă, este un agent contaminator și te va ține blocat în lumea problemelor.

Proiectul tău de curățire a câmpului energetic cuprinde cele trei categorii de câmpuri energetice pe care le-am enumerat mai sus. Nu pretind că aceste trei descrieri ale câmpurilor energetice pot fi verificate științific. Dar așa înțeleg eu energiile și felul în care poți să le păstrezi necontaminate de frecvențele joase, care mie

mi se pare că sunt caracterizate prin absența iubirii. Primul câmp este cel personal sau cel eteric.

Cum să-ți decontaminezi câmpul energetic eteric

Reține extensia de o lungime de braț a corpului tău energetic, extensie care există de jur împrejurul tău. Acest câmp de energie emite în afară și este influențat de doi factori. Un factor este *relativa armonie dinăuntrul corpului tău,* iar celălalt factor este *ceea ce permiți să-ți influențeze corpul din exterior*. Pentru o analiză a acestui prim factor trebuie să răspunzi la următoarele întrebări.

Cum te porți cu acest corp care este organismul viu ce transmite unde de energie electromagnetică? Ce hrană folosești pentru a-l umple și pentru a-l schimba? Bei apă pură, necontaminată, în mod regulat, de-a lungul zilei? Ce toxine absorbi? Câtă odihnă înțelegătoare îi dai? Îl păstrezi echilibrat folosind suplimente nutritive? Faci sport regulat? Ai respirația armonioasă și relaxată? Ai o stare emoțională calmă? Meditezi pentru a ajunge în legătură armonioasă cu Dumnezeu? Pe scurt, ești un prieten bun pentru corpul tău?

Trebuie să-ți iubești corpul; el este casa ta și trebuie purificat de toate deșeurile. Corpul tău se află permanent în serviciul tău. Chiar și atunci când dormi, el lucrează pentru tine, digerând, înlocuind celulele moarte, aducând oxigen proaspăt, transformând nutrienții în sânge. Totul, pentru supraviețuirea ta. Corpul tău nu-ți

este dușman. Nu trebuie să te eliberezi de corpul tău cu scopul de a obține îndrumare spirituală. Iubirea și compasiunea sunt necesități absolute. Corpul tău este la fel de sacru precum sufletul. În lumea existenței, totul este sacru; totul pulsează de bătaia inimii divinității. Atunci când îndepărtezi frecvențele divinității lăsând să intre energie neiubitoare, îți contaminezi câmpurile energetice ale corpului, aflate în imediata apropiere.

S-au scris, fără exagerare, mii de cărți care te învață cum să te mențiii în formă. Cărți cu diete, ghiduri de meditație, volume de nutriție, manuale pentru tratamentul dependențelor, toate concepute pentru a te ajuta să menții un echilibru pozitiv al energiei naturale care-i permite corpului tău să-ți creeze oasele, sângele, pielea și toate celelalte, din combustibilul pe care tu i-l introduci. Această mașinărie care funcționează perfect știe de ce este nevoie, unde este nevoie și cum să acorde prioritate acestor nevoi în momente de criză. Dacă creierul are nevoie de oxigen, el poate să pună pe pauză restul corpului în timp ce aprovizionează cel mai important organ. Dacă ești rănit, corpul direcționează imediat globulele albe în zona vătămată. Este un mecanism magnific și misterios. Respectându-i nevoile, corpul tău și câmpul lui energetic sunt menținute la un nivel vibrațional înalt. Acest lucru presupune să nu-l umpli de otrăvuri, să-i permiți să devină letargic deoarece nu faci sport sau să-l hrănești cu un procent mai mare de alimente alcaline decât din cele acide. Acestea sunt căi evidente prin care îți poți păstra energia corpului

necontaminată. Tu controlezi prin intermediul gândurilor tale acest instrument misterios și minunat de complex care este casa ta. Fiica noastră Saje a experimentat acest lucru la vârsta de șapte ani.

Timp de aproape trei ani, Saje a suferit de o boală de piele serioasă, la nivelul feței, numită veruci plane. Tratamentele medicale păreau că nu fac decât să ajute la creșterea negilor care o desfigurau, până când aceștia au ajuns să acopere o mare parte a feței sale frumoase. Saje s-a vindecat singură de negi în doar câteva zile după ce a ascultat o lecție spirituală de la un prieten de-al meu, Kenny Malott, care e medic dermatolog în Maui. Când Saje a primit la școală o temă scrisă, despre depășirea obstacolelor, ea a scris despre negi. Iată ce s-a întâmplat, în cuvintele și grafia lui Saje.

Temă pentru acasă
DEPĂȘIREA OPSTACOLELOR
UMFLĂTURILE MELE

Acum aproape 5 ani mi-au apărut niște bubițe când eram într-o piscină încălzită în Maui, Hawie. Bubele astea mi-au rămas pe față încă vreo 2 ani, până într-o vară, în Maui, când părinții mei m-au dus la un dermatolog și el mi-a spus că aș putea să iau o loțiune de curățare și să mă spăl pe față, dar a mai zis și că la

început o să mi se înrosească fața așa că eu l-am întrebat ce alte opțiuni mai am și el a spus că aș putea să vorbesc cu ele. Și prima mea reacție a fost să râd, dar după aia m-am făcut mai serioasă și am zis: cum adică? El a explicat că oamenii i-au spus că ei au vorbit cu umflăturile lor. Așa că am zis că o să încerc și eu, așa că, în seara aceea, când am ajuns acasă după ce fusesem la surfing și alte chestii, am făcut un duș și, când m-am

băgat în pat, am vorbit cu umflăturile mele și am continuat încă 3 zile, până când, într-o zi, eu și fratele meu ne jucam Nintendo și mi-am simțit fața și am zis: O, Doamne! și am alergat în camera părinților și am zis: mi-au dispărut umflăturile, au dispărut! și mama nu părea să mă creadă, așa că i-am zis: uitete, pune mâna! și ea a zis că au dispărut și tata a zis: ia să văd și eu, așa că m-am dus la el și chiar dispăruseră. Așa că el m-a întrebat: ce

le-ai spus guguloaielor? și eu am zis că e secret și mă întreabă mereu ce le-am spus și eu tot zic că e secret

Și de aici înainte tot secret e
Dacă tu crezi în tine, poți să faci ce vrei tu

Nici până în ziua de azi, Saje nu a vrut să dezvăluie ce a spus. Dar eu știu că, în mintea ei dragă de copil, le-a adus acelor umflături o prezență spirituală și și-a ridicat câmpul energetic suficient încât să îndepărteze iluzia bolii. Concluzia ei este atât de intensă: „Dacă tu crezi în tine, poți să faci ce vrei tu."

Al doilea factor care îți influențează câmpul energetic apropiat îl reprezintă *lucrurile cărora le permiți să-ți influențeze corpul din exterior.* Ce fel de oameni îngădui în spațiul tău apropiat? Atunci când le permiți oamenilor toxici să intre în câmpul energetic eteric, vei vedea că starea ta de bine se diminuează. Tot așa ca atunci când îi dai voie cuiva răcit să-ți strănute în față și crește riscul de a te îmbolnăvi, trebuie să ai grijă cu ce persoane alegi să te asociezi, pentru a evita să-ți contaminezi energia vieții. Eu m-am străduit să învăț această lecție în urmă cu mulți ani, în următoarea situație.

Cu ani în urmă, eram gata să renunț pentru totdeauna la alcool. Dar, înainte de a face asta, le-am dat voie unor petrecăreți să pătrundă în spațiul vieții mele. Îmi uitam astfel hotărârea și mă întorceam pe făgașul de dependenței. Atunci când am fost cu adevărat pregătit să-mi pun în ordine comportamentul, dar și câmpul energetic, m-am îndepărtat de influențele contagioase ale acelui mediu distructiv. Corpul meu trebuia să-și ia adio de la influențele contaminării. Mi-am schimbat numărul de telefon, m-am mutat – și nu exagerez! – din cartier și m-am ținut departe de oricine folosea substanțe care dau dependență. Atunci când m-am abținut să mai intru

în acel tip de câmp energetic, corpul meu n-a mai fost supus la acel tip de poluare.

Trebuie să-ți ieirămas-bun, deși cu iubire necondiționată, de la oricine îți poluează spațiul vieții cu o energie de frecvență joasă. Sau trebuie să fii pregătit să stăvilești intrarea nedorită a oamenilor cu o energie mai joasă, recunoscând-o în primul rând și apoi neutralizând-o, prin emiterea de energie superioară. Problema în încercarea de a fi în permanență un agent neutralizant constă în faptul că efortul necesar te epuizează de cele mai multe ori, iar nivelul de oboseală la care ajungi te face sensibil la energiile inferioare.

Este o strategie importantă să îți păstrezi curat câmpul energetic al corpului, fiind consecvent în angajamentul de a sta departe de cei care îți aduc lucruri negative în viață. E valabil pentru orice fel de lucru negativ sau energie joasă care îți invadează în mod regulat spațiul corpului.

Dacă cineva îți aduce anxietate, rușine, depresie, frică, lamentări, tânguieli, apatie, stres, grijă, furie, vinovăție sau orice element din mulțimea de tipare de energie mai joasă, te invită să te alături nefericirii lor și îți încarcă viața cu problemele cu care ei trăiesc în fiecare zi. Devino conștient de natura câmpurilor energetice care îți influențează granițele corpului energetic și hotărăște-te să te retragi din orice fel de mediu toxic care îți amenință puritatea spațiului vital. Atunci când simți că este încălcat, ia măsuri imediate, recunoscând în primul rând ceea ce se întâmplă și trecând apoi la contraatac.

Urmărește-ți respirația, având grijă să inspiri încet și prelung oxigenul. Transmite apoi gânduri conștiente de bunătate și iubire. Retrage-te fără conflict din fața forțe lor energetice invadatoare.

Am constatat că această strategie funcționează de minune ori de câte ori copiii mei fac eforturi să mă tragă în jos cu certuri zgomotoase și încearcă să mă convingă de ceva în mod irațional. După ce ascult și răspund politicos, replicile lor fiind frecvențele joase ale cicălelilor și țipetelor, observ ce se întâmplă cu mine. Îmi urmăresc respirația, îmi reamintesc să nu-mi las câmpul energetic să se contamineze și mă hotărăsc să mă retrag din scena de față. Acest lucru mi se pare folositor și atunci când sunt în preajma unor persoane care vorbesc tare și grosolan din cauza consumului excesiv de alcool. Regula mea este să mă retrag politicos, cât mai repede, în loc să rămân și să simt cum decad în acele câmpuri energetice mai joase.

Cei pe care-i primești în mod regulat ca vizitatori în câmpul energetic al corpului tău trebuie să vină cu iubire, pace și cu energii spirituale mai înalte. Altfel, făgăduiește-ți să pui în aplicare strategia ta tăcută de a te retrage cât mai repede posibil de sub influența acestor energii epuizante. Din acest motiv, cei care au atins niveluri de conștiință spirituală au un grup restrâns de prieteni pe care și i-au ales. Ei își prețuiesc intimitatea și se păzesc de forțele prădătoare ale oamenilor cu energie mai joasă. În plus, ei prețuiesc liniștea și un mediu pur,

îndepărtându-se de oamenii gălăgioși, de zgomotele puternice, de intruziunile nocive și de mediile toxice.

Și-acum, să trecem la decontaminarea celui de-al doilea câmp energetic.

Cum să-ți decontaminezi câmpul energetic al mediului extins

Citind secțiunea care urmează, ține minte acest sfat al Maicii Tereza din Calcutta: „Vezi tu, la o analiză finală, totul este între tine și Dumnezeu; în orice caz, n-a fost niciodată nimic între tine și ei." Acest lucru mi se pare foarte folositor atunci când lucrez pentru a-mi păstra curate câmpurile energetice. Rezolvarea conflictelor, soluționarea problemelor sau eliminarea agenților contaminatori din câmpurile energetice extinse ale vieții tale nu reprezintă ceva care se petrece între tine și cei cu care ești în conflict; ci este ceva între tine și Dumnezeu. Acest lucru presupune căutarea unei energii spirituale mai înalte și emiterea ei atunci când întâlnești energie mai joasă, care te slăbește. Exact asta s-a întâmplat în următoarea situație.

Un prieten cu copii adolescenți mi-a povestit despre încercarea de a o scoate la capăt într-un conflict îngrijorător cu una dintre fiicele sale. Stătea în oraș toată noaptea, în compania unor persoane cu un caracter îndoielnic și sub influența drogurilor și alcoolului. Mi-a povestit cum câmpul energetic al căminului lor era contaminat în mod regulat. El și soția lui petreceau ore întregi

discutând despre cum ar fi mai bine să procedeze, iar ceilalți copii sufereau atunci când apăreau certurile. În acest mediu fizic al energiei joase, lipsa de respect, răbufnirile de furie, consumul de alcool și droguri, îngrijorarea și tristețea contaminau întreaga familie. Apoi, mi-a spus el, a venit un moment în care și-a dat seama că acest lucru era între el și Dumnezeu. În toiul unei confruntări în care fiica sa era în mod evident tulburată și totodată rușinată pentru că stătuse în oraș până târziu, ea și-a oprit deodată răbufnirea de furie și a zis: „Ai putea să mă iei în brațe?"

Tatăl a îmbrățișat-o imediat, și atunci relația cu ea și comportamentul ei s-au mutat în frecvențele mai înalte ale spiritului. El mi-a spus că și-a dat seama în acel moment că nu e vorba numai despre el și fiica lui; totul era între el și Dumnezeu. Putea să ofere iubire în ciuda furiei și a lipsei de respect? Putea să fie iubitor cu cineva care îl sfida? Exista un loc în interiorul lui în care energiile mai înalte ale iubirii și compasiunii puteau ajunge, chiar și atunci când simțea efectele contaminării cu vibrațiile mai joase/mai lente? „Nu era vorba despre mine și fiica mea", mi-a spus el, „totul era între mine și Dumnezeu". Aceasta este cea mai importantă lecție pe care o poți învăța pentru a-ți păstra necontaminat câmpul energetic al mediului extins.

Câmpul energetic al mediului tău extins cuprinde întreaga gamă de locuri în care te afli zilnic, casa ta, cartierul, serviciul, locurile de divertisment, chiar și locurile pe unde mergi, alergi și treci cu mașina. Privește

în jurul tău în fiecare clipă și recunoaște că tot ce vezi în mediul tău mai larg reprezintă o componentă a câmpului tău energetic. Așadar, cum poți tu, o singură persoană, să faci ceva pentru a menține un câmp energetic în care orice fel de contaminare este redusă la minimum sau chiar eliminată cu totul? Întoarce-te la capitolul doi și recapitulează constatările lui Patanjali despre conștiința spirituală. Când ești consecvent în a te abține de la falsitate și de la gândul de a le face rău altora, influențezi orice ființă vie și întregul tipar energetic din jurul tău.

Prietenul meu Deepak Chopra descrie această influență într-o serie de înregistrări pe care le-am realizat împreună recent, numite *Creating Your World the Way You Really Want It to Be (Să-ți creezi lumea așa cum ai vrea să fie).* Deepak povestește despre un experiment în care câteva mii de oameni s-au adunat pentru a medita în grup. Fiecărei persoane din grupul de meditație i-a fost măsurat nivelul de serotonină înainte de sesiunea îndelungată de meditație. Serotonina este un neuro - transmițător din creier. Prezența ei în cantități ridicate indică o stare de calm. Cu cât nivelul de serotonină este mai mare, cu atât ești mai liniștit. După câteva ore de meditație intensă în grup, serotonina a fost măsurată din nou și a rezultat că exista o creștere semnificativă a nivelurilor de serotonină ale tuturor participanților. După cum era previzibil, participanții la grupul de meditație prelungită erau mai liniștiți și mai calmi, așa cum au arătat măsurătorile nivelului de serotonină.

A doua parte a acestui experiment presupunea măsurarea nivelurilor de serotonină ale oamenilor din imediata vecinătate a marelui grup de meditație, care nu meditau. Nivelurile lor de serotonină au fost măsurate și înainte de sesiune îndelungată de meditație... și imediat după meditația întregului grup de câteva mii de oameni. S-a descoperit că nivelurile de serotonină erau semnificativ crescute, pur și simplu pentru că în imediata vecinătate era prezent un grup mare de oameni care emiteau o energie a liniștii. Dacă stai să te gândești, implicațiile acestui fel de cercetare științifică sunt uluitoare. Imaginează-ți, atunci când devii mai liniștit și transmiți în tăcere acest gen de seninătate, influențezi pe toată lumea din mediul tău fizic.

În câteva ocazii, am avut plăcerea de a mă afla în prezența celor care fac asta. Eu îi consider pe acești oameni maeștri divini. Într-un sătuc din Germania, am stat cu alte 199 de persoane în prezența Mamei Meera, un suflet luminat, care și-a dedicat viața răspândirii păcii și iubirii printre adepții din lumea întreagă. Când mi-a ținut capul în palme și m-a privit în ochi, m-am simțit de parcă m-aș fi aflat în prezența lui Dumnezeu în formă umană, lipsită de orice ego. N-am mai avut niciodată o asemenea senzație de fericire doar aflându-mă în aceeași încăpere cu cineva. Atunci când Mama Meera a intrat în mica încăpere în care două sute de oameni se înghesuiau pentru un *darshan*[*] de trei ore, atmosfera din

[*] Oportunitatea de a vedea o persoană sfântă sau imaginea unei zeități, în religia hinduistă. (n.tr.)

întreaga sală s-a ridicat la un nivel mai înalt de iubire și fericire, datorită prezenței sale.

Golit de ego și afiliat principiilor spirituale ale iubirii, bunătății, renunțării, păcii, unității, iertării, bucuriei și recunoștinței, te vei apropia din ce în ce mai mult de Dumnezeu. Când începi să răspândești calități spirituale, vei influența câmpul energetic al mediului tău apropiat mai mult decât ți-ai putea da seama. În plus, îți vei păstra propriul câmp energetic mai puțin contaminat și vei preveni apariția conflictelor și problemelor, doar prin conștiința ta spirituală ridicată. Într-adevăr, trebuie să ții minte, în primul rând, că niciodată nu e nimic între tine și ei; e între tine și Dumnezeu.

Lumea fascinantă a energiei invizibile devine tot mai ușor de confirmat din punct de vedere științific. Noi numim particulele de energie invizibilă feromoni și observăm că, în natură, până și copacii emit aceste secreții ce nu pot fi văzute cu ochiul liber. De exemplu, atunci când boala olandeză a ulmului atacă un ulm într-o anumită zonă, el trimite un semnal de avertizare, prin intermediul feromonilor, către toți copacii din vecinătate. Apoi, aceștia emană mecanisme de apărare create pentru a lupta cu germenii invadatori ai bolii olandeze a ulmului.

În mod similar, animalele și oamenii au feromoni de energie invizibilă care sunt emanați în momente de frică sau, dimpotrivă, de iubire. Studii bine documentate arată că animalele care intră într-o cameră în care alte animale au fost sacrificate manifestă reacții specifice de

nelinişte şi frică. La fel, atunci când oamenii se află într-o încăpere în care s-au practicat torturi, simt energia plină de durere şi cruzime. Feromonii de frică există în atmosferă şi influenţează câmpul energetic al mediului, astfel încât acesta afectează pe oricine pătrunde în acel spaţiu. Şi contrariul este adevărat. În locurile în care sunt folosite conştiinţa spirituală şi iubirea necondiţionată, feromonii bunăvoinţei, frumuseţii şi sensibilităţii sunt emanaţi şi rămân în mediu.

Am simţit feromonii când am fost în locuri în care ambele extreme erau un obicei şi, evident, am simţit influenţa lor asupra stării mele de bine. Iată patru exemple din experienţa mea de viaţă, două din câmpurile de energie joasă ale fricii şi două din câmpurile opuse, de energie înaltă, ale iubirii. Citindu-le pe toate patru, reaminteşte-ţi de puterea de a contamina şi de a ilumina câmpurile energetice în care tu munceşti şi te recreezi în fiecare zi. Doar pentru că nu poţi vedea feromonii, nu înseamnă că ei nu există.

Mediul fricii

Amsterdam, Olanda Am vizitat, în trei ocazii diferite, casa în care Anne Frank a trăit cu frica de a fi capturată de nazişti în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Această casă, inclusiv mansarda în care Anne s-a ascuns cu familia ei timp de câţiva ani şi şi-a consemnat gândurile în jurnalele ei, este acum un muzeu vizitat de mii de persoane în fiecare an. Scopul muzeului este, în acelaşi timp, să aducă un omagiu spiritului Annei Frank şi să

amintească de ororile Holocaustului. De fiecare dată când am vizitat și m-am plimbat în jurul acestei case aflate pe malul unui canal, am fost impresionat de sentimentul de tristețe ce pare să o bântuie. Acel sentiment rămâne în feromonii de frică ai familiei Frank și ai celor care și-au riscat viețile pentru a-i apăra de ochii ca de vultur ai ocupanților naziști. În plus, toți cei care vizitează locul par să emane și ei feromoni de energie tristă.

La ultima mea vizită n-am mai putut suporta câmpul energetic din această casă. Mi-a venit foarte greu să res pir, simțeam că mă sufoc și îmi era greață. Vorbind cu alte persoane care părăseau casa Annei Frank, mi-au povestit la rândul lor despre experiențe asemănătoare, în care au simțit energia joasă a tristeții și efectiv s-au simțit rău fizic.

Insula Robben, Cape Town, Africa de Sud Când am văzut insula Robben din vârful muntelui Table din Cape Town, am simțit imediat un impuls puternic de-a o vizita, cu toate că, în acel moment, nu realizam ce reprezenta insula și nici nu știam istoria ei. Când mi s-a spus că acolo și-a petrecut Nelson Mandela șaptesprezece din cei douăzeci și șapte de ani de detenție, am știut că trebuie neapărat să o văd. Am făcut rezervări ca să o vizitez chiar a doua zi, care s-a dovedit a fi a zecea aniversare a eliberării lui Mandela, din 1990. Soția mea a ales să nu facă excursia de o jumătate de zi, așa că m-am îmbarcat pe vas cu prietenul meu Dimitri, care trăiește în Africa de Sud, și cu fiul său de unsprezece ani, Simeon.

Numai deținuții politici de culoare erau închiși pe insula Robben, din cauza sistemului de apartheid și a secesiunii rasiale din Africa de Sud. La acea vreme, sud-africanii de culoare ajungeau deținuți politici chiar și numai pentru că participau la vreo întâlnire la care erau formulate planuri de răsturnare a sistemului de apartheid. Prin urmare, insula Robben era un loc în care oameni nevinovați erau forțați să muncească zi lumină, la cariera de calcar. În zilele noastre, turiștii o vizitează și sunt însoțiți în turul insulei de foști deținuți de pe insula Robben.

Vizitând închisoarea, împreună cu Dimitri și Simeon, am văzut celula în care Nelson Mandela a trăit în izolare și tăcere forțată. Eu simt că acest om reprezintă exemplul cel mai înalt a ceea ce cartea de față este concepută să te învețe: că există o soluție spirituală pentru orice problemă. Întemnițarea l-a obligat pe Nelson Mandela la tăcere și astfel, retrăgându-se în sine, a putut să intre în contact conștient cu Dumnezeu. Tăcerea, asemenea lui Dumnezeu, este indivizibilă.

Când Nelson Mandela a ieșit din închisoare, în 1990, avea în inima sa iertarea și reconcilierea. Eu cred că energia lui spirituală a transformat Africa de Sud, a distrus apartheidul și l-a făcut pe Mandela să fie ales președinte în mod democratic. Acest lucru s-a înfăptuit cu relativ puțină violență, în contrast cu războiul disperat ce fusese planificat pentru eliminarea politicilor rasiale.

De-a lungul vizitei noastre pe insulă, am simțit suferința din locurile în care s-au aplicat nedreptatea, tortura și înfricoșarea. Când am plecat de pe insulă, tânărul Simeon s-a întors spre mine și, fără altă introducere sau conversație, a spus: „Nu m-am simțit bine acolo. Ai băgat și tu de seamă?" Într-adevăr, acest băiat mi-a confirmat ce simțisem toată dimineața. Un câmp energetic al fricii este creat acolo unde nedreptatea e în floare, iar Simeon a rostit ceea ce am simțit amândoi.

Mediul iubirii

Assisi, Italia Într-un sătuc, nu departe de Florența, în secolul al XIII-lea a fost întemnițat un soldat. Fiul unui negustor bogat, acest tânăr soldat a fost „pierdut" mare parte din viața lui, până când, brusc, a avut o viziune ce-l îndemna să-L slujească necondiționat pe Dumnezeu. A renunțat la toate posesiunile materiale și a propovăduit, până la sfârșitul vieții, mesajul lui Iisus din Nazaret. El a fost omul care avea să fie cunoscut drept Sfântul Francisc din Assisi.

Sfântul Francisc, care a purtat rănile lui Iisus (stigmatele), a practicat sfatul lui Patanjali despre care am scris în capitolul doi, acela de a se abține cu consecvență de la falsitate și de la gânduri nocive, îndreptate împotriva altora. E renumit pentru faptul că i-a ajutat pe mulți, prin simpla lui prezență. Animalele sălbatice și păsările se îmblânzeau și se domesticeau lângă el, lingându-i supuse degetele și zburând în palmele sale.

Pentru mine și soția mea, Assisi a fost un loc de pelerinaj. Am fost în Orașul de Jos să vizităm micuța capelă în care Sfântul Francisc se ruga în fiecare zi. Capela este încă în picioare, în exact aceeași stare ca atunci. O împrejmuiește o construcție spațioasă, cu ferestre cu vitralii splendide, și o boltă pictată. Mii de oameni roiesc în această structură exterioară, cu toții veniți în Assisi pentru a se ruga și a aduce un omagiu sfântului din secolul al XIII-lea. Vizitatori din întreaga lume vin și pleacă în fiecare zi, în semn de omagiu solemn, grav și iubitor pentru această ființă divină.

Eu și soția mea am fost conduși în micuța capelă ce a fost odinioară casa de meditație spirituală a Sfântului Francisc din Assisi. Ne-am așezat amândoi pentru a medita în locul sacru și am simțit imediat feromonii fericirii și ai iubirii necondiționate cum intră în câmpurile noastre energetice. Lacrimile noastre de bucurie și fericire au fost răspunsul la aceste minunate sentimente. De fapt, ne-am întors și a doua oară să o vizităm, pentru a ne confirma cât de intensă fusese experiența și pentru a fi siguri că în acea capelă n-au lucrat numai așteptările noastre. Încăperea radia de iubire necondiționată. Plutea în aer, ca să zic așa. Această capelă mică, în interiorul camerei exterioare ce o înconjura, părea o metaforă pentru noi înșine. Corpul nostru este camera exterioară protectoare. Dar, în adâncul camerei, se află un loc al armoniei perfecte și al păcii, un loc ce trebuie vizitat adesea pentru a simți toată strălucirea ce sălășluiește acolo.

Aici, în Assisi de Jos, este un loc în care Sfântul Francisc a intrat în contact conștient cu Dumnezeu și un loc în care au venit milioane de oameni, plini de iubire și recunoștință, ca să se plimbe și să se cufunde în aura lăsată de câmpul lui energetic. Acest tip de energie lasă o urmă. Chiar dacă invizibilă, ea rămâne acolo; cu siguranță, poate fi simțită și trăită. Energia radiantă și iubitoare umple cu bucurie câmpul energetic al tuturor celor care intră în acel câmp. Eu simt prezența Sfântului Francisc din Assisi alături de mine în timp ce scriu această carte și am recunoscut-o încă de la primele pagini.

Machu Picchu, Peru Spaniolii au trecut prin America de Sud provocând propria versiune a Holocaustului, tot așa cum alți jefuitori europeni i-au decimat pe amerindienii care trăiseră în America de Nord timp de mii de ani, înainte de apariția invadatorilor. Niciunul din cei care-au ajuns în bătaia puștii conchistadorilor nu a fost cruțat. Milioane de oameni au fost măcelăriți. Conștiința urii și a intoleranței a străbătut ambele continente. Istoria acestor locuri, ce s-a scris în fiecare sat, reprezintă povestea cruzimii omului față de om.

Conchistadorii spanioli nu s-au dat înapoi de la nimic și au răspândit teroarea, omorându-i sistematic pe băștinași. Cei care nu au fost uciși de săgeți și gloanțe au fost infectați cu boli pe care invadatorii le-au adus cu ei. Au pătruns aproape în fiecare sat, cu câte o excepție pe ici, pe colo. Machu Picchu este o asemenea excepție. Le-a scăpat cu totul musafirilor nepoftiți. Acest loc, construit

ca altar sacru în urmă cu mii de ani de către băștinași, este așezat în vârful unui munte îndepărtat din Anzi. A rămas nedescoperit de occidentali până în 1911.

În timp ce ne apropiam de Machu Picchu, mai întâi cu avionul, apoi cu trenul, apoi cu autobuzul și în cele din urmă pe jos, ne-am pus întrebările legate de acest loc pe care toată lumea și le pune. Cum au construit așa ceva în urmă cu mii de ani? Cum au transportat milioane de pietre uriașe pe o cărare atât de periculoasă, fără macarale, elicoptere și utilaje pentru terasamente? Cine a cărat pietrele până în vârful muntelui îndepărtat și le-a așezat sub formă de terase? Cum au construit această ofrandă ca să venereze, divin, natura, cu mii de ani în urmă, când roata abia fusese descoperită? Cum a fost posibil ca ura care străbătea provincia să ocolească Machu Picchu? Cum a fost posibil să rămână un loc sacru izolat?

Soția mea și patru dintre copiii noștri au petrecut câteva zile plimbându-se, meditând, privind în jur și respirând energia acestui loc magnific. Zilele petrecute la Machu Picchu mi-au oferit unele dintre cele mai fericite sentimente, de continuă stare de bine, din toată viața mea. Am meditat în sanctuarul de pe munte și m-am simțit înconjurat de prezența lui Dumnezeu. Când le-am ținut o prelegere celor șaptezeci sau optzeci de oameni care ne însoțeau, cuvintele nu păreau să vină din mine. Eu eram doar un vehicul pentru energia fluidă, ce părea să ajungă la public din altă parte. Îi tot spuneam soției mele că n-am mai avut în viața mea o asemenea stare de

bine. Feromonii energiei iubitoare, nealterați de energiile joase ale intoleranței și urii, erau clar prezenți în acest loc magnific ce a rămas nevătămat de-a lungul secolelor.

Energiile inferioare, care au infectat teritoriile înconjurătoare și au creat câmpuri ale durerii, pot fi eradicate doar printr-o infuzie proaspătă de iubire sau printr-o soluție spirituală la o problemă colectivă foarte mare.

Iată patru exemple dintre multele pe care le-aș fi putut expune aici, în această secțiune. Vizitele mele la Dachau, lângă München, la Gettysburg în Pennsylvania, la Alcatraz, în San Francisco, mi-au provocat sentimente asemănătoare, de climat cu energie joasă sau de suferință. În mod similar, intrarea în câmpurile energetice ale Marilor Piramide, ale dealurilor sacre din Sedona, în Arizona, și ale sanctuarelor sacre din Bali mi-a trezit sentimentul că mă aflu într-un câmp energetic superior.

Important nu este să-ți dau o listă nesfârșită de exemple, ci să te încurajez să devii conștient de faptul că energia este ceva ce radiază în exterior și îi influențează, peste epoci, pe toți cei care intră în acea zonă. Ai puterea de a alege să îți faci mediul câmpului energetic fericit, transmițând acest fel de conștiință, sau să-ți influențezi mediul în mod catastrofal.

Atunci când simți că mediul tău familial, social și de lucru este otrăvit, într-un fel sau altul, de negativitate și de energia încetinită a celorlalți, poți face ceva în această privință. Apelez din nou la Maica Tereza ca să-ți ofere o cale de a îmbunătăți câmpurile de mediu negativ. Următoarea secțiune reprezintă o schiță pentru un câmp

energetic al mediului extins lipsit în permanență de contaminări. Cei opt pași sunt oferiți de Maica Tereza din Calcutta, fiind urmați de comentariile mele, pentru fiecare dintre sugestiile ei.

Un plan în opt pași pentru decontaminare

Oamenii sunt adesea irațională, absurzi și egocentrici. Oricum, iartă-i. Iertarea din inima ta funcționează ca un agent de purificare pentru câmpul tău energetic. Când observi comportamentul de energie joasă al altora, în loc să-i permiți să-ți influențeze și să-ți infecteze mediul apropiat, trimite-le o binecuvântare tăcută și refuză să te lași atras în energia lor joasă. Când îi *ierți*, alegi să nu fii influențat într-o manieră negativă.

Dacă vei fi bun, oamenii s-ar putea să te acuze că ai avea motive egoiste, ascunse. Oricum, fii bun. Câmpul tău energetic este protejat de contaminări prin intermediul bunătății. În momentul în care ești independent de acuzațiile celorlalți, nu poți fi supărat sau atins de lucrurile de care ei te acuză. Fii bun pentru că așa ești tu, nu ca să obții reacțiile pe care le aștepți din partea celorlalți. Bunătatea care vine din inima ta va fi suficientă pentru a te păzi să nu fii târât în jos, într-un câmp energetic infectat de acuzații false.

Dacă vei avea succes, vei câștiga câțiva prieteni falși și câțiva dușmani adevărați. Oricum, să ai succes. Lumea e

plină de oameni care caută ocazii să se simtă ofensați. Succesul tău, în orice ai face, este suficient ca să declanșeze o asemenea reacție în ceilalți. Păstrează-ți imaculat câmpul energetic, concentrându-te pe ceea ce știi că e scopul tău divin și, dacă procedezi astfel, universul te va ajuta și te va susține cu ceea ce se numește succes. Ceilalți vor fi ofensați, dar, dacă tu vei continua să le ignori reacțiile, nu vei permite ca prezența falșilor prieteni sau a dușmanilor adevărați să-ți influențeze viața.

Dacă vei fi onest și deschis, oamenii s-ar putea să te înșele. Oricum, fii onest și deschis. Câmpul tău energetic va rămâne necontaminat atâta timp cât tu știi că ești onest și deschis. Asta ar putea să-i ispitească însă pe alții, cu energiile mai joase ale necinstei și înșelăciunii, să încerce să profite de tine. Dar tu nu vei deveni victima lor, pentru că trăiești senzația de pace interioară ce caracterizează energia spirituală mai înaltă și mai rapidă. Cei care încearcă să te înșele îți vor respecta și onora poziția atunci când tu rămâi credincios valorilor tale spirituale. Comportă-te cu ceilalți de la înălțimea sinelui tău superior și astfel te vei elibera, în cele din urmă, de frica de a fi înșelat. În mod ironic, atunci când frica dispare, posibilitatea de a fi înșelat dispare și ea.

Ceea ce tu vei construi în ani și ani cineva ar putea să distrugă peste noapte. Oricum, construiește. Nu construi ceva numai cu scopul de a-l vedea terminat. Construiește

pentru că acesta este felul tău de a-ți exprima scopul. Când mănânci o banană, scopul nu este să o termini, ci să savurezi fiecare înghițitură în timp ce te hrănești. Să construiești ceva reprezintă un mijloc de a te exprima. Dacă cineva ar lua toate cărțile pe care le-am publicat și le-ar distruge, eu tot aș continua să scriu. Dacă fiecare înregistrare a prelegerilor mele ar fi distrusă, eu tot aș continua să vorbesc. Tot ce e construit în lumea materială va fi distrus până la urmă. Nu construi cu teama că va fi distrus, ci fă-o pentru că, astfel, dai expresie spiritului infinit din interior.

Dacă vei găsi seninătatea și fericirea, s-ar putea ca oamenii să fie invidioși. Oricum, fii fericit. Îmi amintesc mereu că nu există nicio cale spre fericire. Fericirea este calea. Dacă ești atent la reacțiile celorlalți și-ți bazezi pe ele felul de a fi, înseamnă că le-ai încredințat sursa fericirii tale. Fericirea se realizează din interior. Nu o obții de la ceva sau de la cineva; tu o aduci celorlalți și fiecărui eveniment din viața ta. Păstrează-ți câmpul energetic necontaminat, amintindu-ți că tu însuți ești sursa purificării. Ceilalți s-ar putea să fie geloși, să-ți găsească vină și să spună lucruri îngrozitoare despre tine, dat tu tot ești liber să alegi pentru tine fericirea. Efectul secundar al răspunsului tău este că le influențezi, treptat, și lor câmpurile energetice pline de gelozie și răutate cu fericirea ta strălucitoare.

Binele pe care îl faci astăzi adesea mâine va fi uitat. Oricum, fă bine. La fel ca fericirea, binele este ceva ce faci ca expresie a esenței tale spirituale invizibile. Nu mai căuta aprobarea și recunoștința celorlalți atunci când te gândești să faci bine. Chiar dacă nu-ți spune nimeni niciodată mulțumesc, fă pentru ceilalți ceea ce îți dictează inima ta, din spirit, care este înrădăcinat în energia mai rapidă a iubirii, bunătății și conexiunii cu toți ceilalți. Spiritul tău te îndeamnă să exprimi energia inimii. Egoul, înrădăcinat în lumea materială, te îndeamnă să faci ceea ce faci pentru a fi amintit și răsplătit, ca și cum viața ar fi o întrecere. Ascultă-ți spiritul. Amintește-ți să oferi iubire și să faci bine pentru că așa ești tu, și nu din alte motive.

Dă lumii tot ce ai mai bun și s-ar putea să nu fie de ajuns. Oricum, dă lumii tot ce ai mai bun. „Ce ai mai bun", așa cum folosește Maica Tereza expresia, înseamnă sinele tău superior cel mai sacru. Acesta reprezintă cea mai înaltă energie vibrațională și sursa soluțiilor la toate problemele. Ceilalți s-ar putea să încerce să contamineze câmpul energetic cerând mai mult de la tine, criticându-te repetat sau chiar ignorându-ți eforturile. Când te întorci la sinele tău superior, aproape instantaneu ești independent de acele opinii, iar problema sentimentului că nu ești apreciat este non-existentă. Dă lumii spiritul tău, detașează-te de rezulatatele eforturilor tale și câmpul tău energetic va fi contaminat din ce în ce mai puțin.

Acestea sunt cele opt sugestii pe care Maica Tereza din Calcutta ți le-a oferit ca plan pentru viața ta. Concluzia ei reprezintă cu adevărat esența profundă a acestei propuneri. „Vezi tu, la o analiză finală, totul este între tine și Dumnezeu. Oricum, niciodată n-a fost nimic între tine și ei."

M-am apropiat recent de un semafor, unde stătea un om îmbrăcat în haine ponosite, ținând lângă el un câine fără un picior. Așteptând să se schimbe semaforul, am privit această scenă cu compasiune și am simțit impulsul să contribui cu ceva. Bancarta pe care o purta menționa că nu are adăpost. Oamenii din mașina mea au comentat că e tânăr și în putere, că sunt destule oportunități de angajare, așadar, de ce ar da cineva ceva oamenilor care sunt apți de muncă. Ei exprimau un fel de dispreț pentru acest om care cerșea, când de fapt *ar trebui* să muncească, așa cum munceau ei în fiecare zi. Mă gândeam la el și la faptul că avea grijă de câinele lui șchiop și îl hrănea. Am coborât geamul și i-am dat câțiva dolari, pentru care și-a exprimat o recunoștință enormă.

Când însoțitorii din mașina mea aproape că mă mustrau pentru că sunt fraier și i-am permis să continue să fie cerșetor, am auzit cuvintele pe care le-a spus Maica Tereza. Cu adevărat, acest lucru nu era între mine și prietenii mei din mașină și nici între mine și acel om fără adăpost. Era între mine și Dumnezeu. Și ceva din mine m-a îndemnat să ofer puțină iubire, dar și niște bani. Data viitoare când vezi pe cineva că cere bani, amintește-ți acest lucru și, dacă simți sincer că nu vrei să-i dai, atunci,

firește, nu-i da, dar, în loc să fii critic, înfuriat sau chiar ușor supărat, oferă-i acelei persoane o binecuvântare tăcută și mergi cu mașina mai departe, păstrându-ți câmpul energetic necontaminat de vibrațiile scăzute.

Înainte de a trece la al treilea câmp energetic, voi încheia această secțiune cu observația Maicii Tereza. E un ghid prețios pentru a împiedica energiile joase ale celor din imediata ta apropiere să-ți influențeze câmpul energetic într-un mod impur.

ANALIZA FINALĂ

Oamenii sunt adesea iraționali, absurzi și egocentrici.

Oricum, iartă-i.

Dacă vei fi bun, oamenii s-ar putea să te acuze de motive egoiste, ascunse.

Oricum, fii bun.

Dacă vei avea succes, vei câștiga câțiva prieteni falși și câțiva dușmani adevărați.

Oricum, să ai succes.

Dacă vei fi onest și deschis, oamenii s-ar putea să te înșele.

Oricum, fii onest și deschis.

Ceea ce construiești în ani și ani cineva ar putea să distrugă peste noapte.

Oricum, construiește.

Dacă vei găsi seninătatea și fericirea, s-ar putea ca oamenii să fie geloși.

Oricum, fii fericit.

Binele pe care îl faci astăzi adesea mâine va fi uitat.

Oricum, fă bine.

Dă lumii tot ce ai mai bun și s-ar putea să nu fie de ajuns.

Oricum, dă lumii tot ce ai mai bun.

Vezi tu, la o analiză finală, totul este între tine și Dumnezeu.

Oricum, niciodată n-a fost nimic între tine și ei.

Cum să-ți decontaminezi câmpurile energetice mentale

Aici intrăm într-o zonă oarecum obscură. Este însă la fel de importantă în eforturile tale susținute de a evita contaminarea vieții, astfel încât să poți pune în aplicare soluții spirituale. Aici vorbim despre gânduri, ale tale și ale celor din jurul tău, despre felul în care poți să le păstrezi pure pe ale tale și despre felul în care poți împiedica gândurile cu energie joasă ale celorlalți să te contamineze. Această scenă din viața mea te va ajuta să înțelegi ce vreau să spun.

În 1982 m-am dus în Grecia să alerg pe urmele lui Pheidippides, despre care se spune că a alergat în 490 î.H. mai bine de 42 de kilometri de la Maraton până în Atena, pentru a duce vestea victoriei grecilor asupra perșilor. Făceam parte dintr-un grup mare de alergători și turiști care erau adunați la aeroportul internațional JFK în sala de așteptare, când am aflat că plecarea

avionului va fi amânată cu șapte ore. Locul a devenit o adunare uriașă de oameni care bombăneau, se plângeau și erau agitați și care acum trebuiau să hotărască ce să facă în următoarele șapte ore.

În mijlocul acestui haos era o micuță doamnă grecoaică, probabil pe la vreo optzeci de ani, îmbrăcată din cap până-n picioare în negru, care s-a așezat la loc pe scaun, a închis ochii și, aparent netulburată de întârziere, avea un zâmbet pe față ca și cum ar fi meditat. M-am plimbat de jur împrejurul terminalului liniei aeriene olimpice timp de două ore, apoi m-am întors în zona de așteptare, iar micuța doamnă grecoaică era tot acolo, cât se poate de liniștită, în aceeași poziție, și nu arăta, nici acum, nici cel mai mic semn de exasperare.

Am luat apoi un taxi și m-am dus să văd un film în apropiere și m-am întors la aeroport trei ore mai târziu, iar micuța doamnă grecoaică era în aceeași stare de pace infinită. Ceilalți pasageri au început să se întoarcă, tot bombănind și tot supărați, la șase ore după anunț. Dar micuța doamnă grecoaică în negru era netulburată și la fel de liniștită ca înainte. La opt ore de când ar fi trebuit să plecăm inițial, am urcat cu toții la bordul avionului. Micuța doamnă grecoaică stătea pe locul de dincolo de culoar față de mine. Mi-a zâmbit când ne-am așezat și apoi, fie că mă crezi, fie că nu, pentru următoarele treisprezece ore, cât a durat zborul până în celălalt capăt al lumii, nu s-a mișcat nici măcar o dată. N-a mâncat, n-a băut, nu s-a ridicat, nu s-a uitat la niciun film, nu s-a plâns, nu s-a foit – n-a făcut nimic altceva decât să

stea în aceeași poziție ca în sala de așteptare, cu aceeași expresie de mulțumire întipărită pe față.

În sfârșit, la aproape douăzeci și două de ore de când ajunseserăm la JFK pentru zbor, am aterizat la Atena. Când ieșeam din zona vamală, am privit-o pe micuța doamnă grecoaică în negru în timp ce se întâlnea cu familia ei. A râs, a scos cadouri pentru numeroșii copii care o așteptau să sosească, a îmbrățișat pe toată lumea și era binedispusă, plină de energie și veselă pe când părăsea aeroportul.

Au trecut aproape douăzeci de ani și n-am uitat-o niciodată pe micuța doamnă grecoaică, nici influența pe care urma s-o aibă asupra vieții mele, cu toate că nu schimbaserăm decât o privire surâzătoare. De câte ori am văzut-o, fie în zona de așteptare cuprinsă de haos, fie în avion, am observat că mă simțeam mai confortabil, mai în largul meu și mai puțin predispus la a fi supărat. A avut același impact și asupra celorlalți maratoniști care se aflau în mulțimea de pasageri. Cu toții am băgat de seamă că era de două ori mai în vârstă ca noi și îmbrăcată în haine inconfortabile. Și cu toții am observat că nu a cerut mâncare sau bonuri de cazare, nu a amenințat că îi dă în judecată, ci s-a așezat, pur și simplu, pe un scaun și și-a relaxat mintea într-o stare de fericire. Starea ei de liniște i-a influențat pe toți cei care au văzut-o, în așa fel încât părea să relaxeze pe toată lumea. Până în ziua de azi, ori de câte ori mă aflu într-o situație asemănătoare, mă gândesc la micuța doamnă grecoaică în vârstă, îmbrăcată din cap până-n picioare în negru, și îmi

amintesc cum să intru și apoi să rămân într-un câmp mental al păcii.

E mult prea evident că gândurile noastre ne influențează, ca să continui să dezbat această temă. Știm cu toții că devenim ceea ce gândim. Dar este important să ne amintim că gândurile noastre sunt un câmp de cicluri energetice, un câmp mental și că numai prin intermediul lor ne influențăm nu numai pe noi înșine, ci și pe cei din jurul nostru. Micuța doamnă grecoaică în vârstă a reușit să răspândească o energie invizibilă de fericire împăcată, spre noi toți cei aflați în acea călătorie, fără să facă altceva decât se stea și să se gândească. Evident că ne-a transmis tuturor calmul ei interior.

Oamenii de știință descriu gândurile ca pe un câmp energetic organizat, compus din tipare complexe de vibrații care consolidează informația. Dr. Valerie Hunt scrie în cartea ei *Infinite Mind (Mintea infinită)*, „Gândurile reprezintă evenimente din câmpul mental, disponibile nu numai conștiinței creatorului lor, ci și altor minți.” Ea spune că gândurile noastre nu sunt personale, ci aparțin mai degrabă „câmpului public”. Acest lucru înseamnă că nu gândești într-un vid, ci că gândurile tale sunt create prin tranzacții cu alte câmpuri. Gândurile pot fi transmise de la o generație la alta, nu numai prin fotografii, tipărituri sau cuvinte rostite, ci și prin puterea gândurilor care au rămas în câmpurile tale mentale.

Cu cât câmpul tău energetic este mai dinamic, cu atât ești mai capabil să comunici și să-i influențezi pe alții prin gândurile tale și să fii, la rândul tău, influențat.

Cum să începi să-ți faci gândurile atât de dinamice și creative? O citez din nou pe dr. Valerie Hunt: „Să nu se insiste asupra procesului și nici să nu se facă eforturi pentru a obține răspunsuri. Să se aibă încredere în procesul de gândire creativ superior... Aceasta este puterea marilor vindecători, oratori, clarvăzători, medici și lideri spirituali, atunci când intră în stări de conștiință amplificată." O poți face și tu. Ai capacitatea de a-ți păstra câmpul energetic necontaminat și ai capacitatea de a emite o energie spirituală dinamică. Doar prin prezența ta, vibrând în acest câmp mental al creativității și al păcii, îi poți influența pe ceilalți.

Intelectul tău s-ar putea să protesteze și să încerce să te convingă de faptul că și câmpurile mentale, și comunicarea tăcută sunt prostii. Dar, odată ce le vei vedea funcționând, vei ști. Intelectul însuși este deconectat prea mult de la forțele energetice eterice pentru a accepta cu ușurință asemenea posibilități, dar eu le-am văzut funcționând, iar și iar, în propria-mi viață. Atunci când pot să proiectez în mod conștient iubire, înțelegere și compasiune asupra apropiaților mei, simt că energia se schimbă. Renunț la părerea mea sau la dorința de a-mi impune punctul de vedere, iar câmpul energetic mental se schimbă. Privesc cum, puțin câte puțin, acea energie diferită are efect asupra celorlalți și mă bucur eu însumi de schimbare. Soția mea Marcelene e expertă în asta.

Am trăit, de mai multe ori, experiența extraordinară de a mă afla în sala de nașteri cu soția mea, atunci când

a adus pe lume copiii. Știe că intră într-un spațiu dominat de stres și teamă, așa că își controlează gândurile înainte de a intra în acest spațiu. Radiază gânduri de iubire, bucurie și recunoștință pentru că poate să participe la misterul creației și aducerii pe lume a vieții. Se abandonează misterului, fără frică, numai cu o conștientă hotărâre lăuntrică de a fi liniștită în timpul acestui eveniment minunat. Așa e starea ei de spirit și, prin urmare, și câmpul său mental. Sunt cu ea și la dispoziția ei, dar de fapt sunt destul de nefolositor. Ea își proiectează pacea interioară și hotărârea calmă de a face ceea ce „femeile fac dintotdeauna", după cum spune ea. Prezența gândurilor sale aduce o senzație de calm și pace celorlalte femei aflate în travaliu, asistentelor și chiar și personalului cu experiență din sala de nașteri.

Marcelene își scrie propria carte despre nașterea ca participare deplină la misterul sacru prin intermediul energiei câmpului mental. Ea constituie un exemplu incredibil, impresionant pentru intrarea în sacralitatea misterioasă a nașterii prin intermediul energiei câmpului mental. Marcelene a născut șapte copii fără niciun fel de medicamente, creând de fiecare dată acel fel de energie pe care îl descriu aici. Mai mult decât atât, ea este acum o *doula*, o femeie care le ajută pe altele cu energia ei înaltă să-și aducă pe lume copiii într-o atmosferă în care frica și anxietatea sunt înlocuite de un sentiment liniștit și iubitor de recunoștință pentru posibilitatea de a participa la un asemenea miracol.

Acest câmp mental există, și tu ești capabil nu numai să-l păstrezi pe al tău necontaminat, ci și să devii forța care să mărească frecvența celorlalți prin simpla ta pre zență. Creșterea acestor frecvențe constituie subiectul următorului capitol. Deocamdată, vezi dacă poți să accepți această idee a unui câmp energetic mental, alcătuit din gândurile tale și gândurile celor din jurul tău. Cu cât te apropii mai mult de starea de grație dinamică în gân durile tale și de refuzul de a te afla în câmpurile celor care proiectează gânduri cu energie mai joasă, de frică, stres, rău, anxietate, depresie și altele asemenea, cu atât te apropii mai mult de câmpul mental al lui Dumnezeu. Iată cum a formulat Meister Eckhart acest lucru:

> Țelul naturii nu-i nici mâncarea, nici băutura,
>
> Nu-s nici hainele, nici huzurul, nici altceva
> Din care Dumnezeu lipsește. Dacă
>
> Îți place sau nu, dacă știi
>
> Sau nu, natura caută în taină, vânează,
>
> Încearcă să dea de urma făgașului
>
> Pe care Dumnezeu ar putea fi găsit.

Îmi place foarte mult această idee, de găsire a făgașului pe care Dumnezeu ar putea fi găsit. La acest câmp energetic îți cer eu să te gândești. Este lipsit de energiile mai joase care ne contaminează viețile și ne împovărează cu iluzii pe care le numim probleme.

Deoarece am deschis acest capitol cu o observație a lui William Butler Yeats, dați-mi voie să-l închid cu o altă constatare poetică de-a lui.

ȘOVĂIALĂ (IV)

Al cincizecilea an de viață a venit și s-a dus,
Am stat, bărbat singur,
Într-o cafenea aglomerată din Londra,
Cu o carte deschisă și o ceașcă goală
Pe o masă de marmură.

Și-n timp ce mă uitam prin cafenea și pe stradă,
Trupul mi-a luat foc dintr-odată
Și, timp de douăzeci de minute, mai mult sau mai puțin,
Fericirea mea a părut atât de mare,
Încât am fost binecuvântat și am putut binecuvânta.

Atunci când refuzi să-ți lași câmpurile să se contamineze, te simți binecuvântat și știi că poți să-i binecuvântezi și pe alții. Acesta este un câmp energetic cu adevărat înalt, unul care schimbă sentimentul de a fi binecuvântat cu actul de a oferi binecuvântări. Te invit să petreci puțin timp în gândurile tale, imaginându-ți cum ar fi să ai acest lucru pentru tine.

Ceea ce urmează în capitolul șase sunt câteva principii dinamice pe care să le interiorizezi pentru a trăi la frecvențe energetice mai înalte.

6.

CUM SĂ-ȚI CREȘTI ȘI SĂ-ȚI MENȚII ENERGIA SPIRITUALĂ

„Dar eu nu cred că omul își poate percepe calitățile «dumnezeiești» până când câmpul lui nu atinge vibrații tot mai înalte și mai înalte și până nu ajunge la un grad mai mare de coerență.
Indiferent cât de mult am încerca să primim îndrumare spirituală, nu o putem primi până când câmpurile noastre nu sunt acordate cu acel sistem vibrațional. ”

- DR. VALERIE HUNT

Johann Wolfgang von Goethe, un geniu creator de la începutul secolului al XIX-lea, a făcut această constatare: „Dacă tratezi un om așa cum este, va rămâne așa cum este. Dar, dacă îl tratezi așa cum ar trebui să fie și cum ar putea să fie, el va deveni ceea ce trebuie și ceea ce poate să fie.” Sfatul lui este valabil în zilele noastre și deosebit de profund și îți poți crește energia spirituală dacă pui în aplicare această învățătură în felul în care te tratezi pe tine însuți.

În primul rând, cine pari să fii? Condiționarea, istoria și simțurile tale îți oferă o multitudine de răspunsuri. Pari să fii o persoană cu un corp care are anumite limitări evidente. Pari a avea o anumită etnie, o anumită vârstă și un trecut care te-a adus la acest punct din viața ta. Du-te și uită-te în oglindă pentru a vedea cine pari să fii.

Și-acum, treci dincolo de aparențe și privește adânc în ochii tăi și percepe-te ca ființă spirituală cu o experiență omenească. Imaginează-ți ce ai putea fi dacă n-ai avea restricții din partea acelor aparențe. Dedesubtul sau în interiorul a ceea ce pari a fi se află imaginea măreției și a bucuriei nemărginite care ești tu cu adevărat și la care îți cer să te gândești în timp ce citești despre aceste principii. Ceea ce poți fi reprezintă baza formării unui câmp energetic spiritual. Aceasta este fundația din care se ridică energia spirituală pentru soluționarea problemelor. Îmi place descrierea lui Shakespeare: „Ești plin de lucruri cerești și porți adunate în mintea ta cele mai bune haruri."

Lasă pur și simplu această idee să se așeze înăuntrul tău: ai fost făcut ca să prosperi și vei alege să te identifici potrivit acestui potențial, mai degrabă decât după ceea ce pari a fi pentru ceilalți și pentru tine. Să te recunoști drept copil al Celui Mai Înalt, drept prezență divină va facilita creșterea și menținerea acelui câmp energetic spiritual mai înalt și mai rapid. Și din acest câmp energetic nou vei aduce scânteile divinității care anulează și eradichează problemele din viața ta. În restul acestui

capitol voi descrie o serie de principii pentru a te ajuta să pui în aplicare această idee.

CUM SĂ-ȚI CREȘTI VIBRAȚIILE ENERGETICE

Următoarele principii nu sunt oferite în ordinea importanței. Ele reprezintă punctul meu de vedere despre modul în care mintea ta și comportamentul ce derivă din ea te pot muta de la nivelurile de energie toxică ale lumii materiale la nivelul spiritului, acolo unde se găsește soluția la oricare dintre probleme și la toate deopotrivă. Toate aceste idei sunt prezentate cu scopul de a te inspira să devii conștient de capacitatea de a te muta din tiparele energetice mai joase/lente ale lumii materiale către vibrațiile mai înalte/rapide ale lumii spiritului.

Practică prezența spiritului

Fă-ți obiceiul de a conștientiza că este imposibil să fii în afara spiritului omniprezent. O metodă de a face acest lucru este să-ți amintești în momentul când te trezești că este o zi în care Dumnezeu va fi cu tine tot timpul. Amintește-ți că, oriunde te-ai afla, ești într-un loc sfânt. De fiecare dată când te așezi la masă, fii conștient de tot ce a fost nevoie pentru ca mâncarea să ajungă în farfuria ta. Când dai un telefon, îți conduci mașina sau ajungi la locul de muncă, începe să-l vezi pe Dumnezeu în toate acestea. Practicând conștientizarea prezenței spiritului divin invizibil, vei observa un sentiment mai profund de

pace, un sentiment mai puternic de siguranță și securitate, vei înțelege că ești sănătos și vei trăi o senzație interioară de plenitudine. Aceste sentimente vin doar dacă exersezi cele de mai sus în tăcere și subliniez aici în tăcere. Fără să predici și să-i convertești pe alții să gândească așa cum o faci tu. Numai să-ți dai seama de prezența sursei tale, de care nu ești niciodată separat cu adevărat, decât în mintea ta. Prin simplul fapt de a fi conștient de prezența divină, îți crești vibrațiile câmpului energetic. Exact asta vrea să spună dr. Hunt în citatul de la începutul acestui capitol. Trebuie să te armonizezi cu câmpul energetic vibrațional al lui Dumnezeu ca să poți primi îndrumare spirituală.

Când îți dai seama că ești prost dispus, anxios sau temător, fă un exercițiu mental și invită spiritul omniprezent să se facă cunoscut, acum. Fă acest lucru când simți intens frică sau anxietate și vei observa că ele par să fie mai puțin tulburătoare. Unii învățători numesc acest lucru practicarea mindfulness-ului. E o cale sigură de a crește frecvențele câmpului energetic până în sferele superioare. Îți oferi literalmente un tratament atunci când te oprești pentru a chema și pentru a simți prezența lui Dumnezeu în interiorul și în jurul tău.

Mintea ta este substanța întregii materii

Privește-ți acum mâna dreaptă. Ai descrie-o ca fiind inteligentă? Nu, deoarece inteligentă este mintea care îți dirijează mâna să se miște spre dreapta, să prindă, să apuce, să strângă pumnul sau să facă semn de rămas-bun.

Mâna ta răspunde ordinelor date de mintea ta. Da, bineînțeles, mâna are inteligență, tot așa cum fiecare celulă vie are un centru de inteligență, dar acea celulă răspunde la directivele minții tale. Așadar, mintea ta este substanța materiei numită mâna ta. Și-acum, gândește-te la toate celelalte organe din corpul tău. Inima ta, ficatul, splina, toate au fost create în așa fel încât să acționeze în acord cu inteligența centrală divină din interiorul lor. Cu toate acestea, tot mintea ta este substanța.

Dacă alegi să fie astfel, întregul tău corp va răspunde ordinelor date de mintea ta. Cu mintea, le poți spune tuturor părților corpului că Dumnezeu le-a hărăzit anumite funcții și le poți dirija să le îndeplinească. Dacă îți folosești mintea pentru a-ți dirija corpul în acest fel, în cele din urmă o va face singură. La început îi spui tu să înfăptuiască lucrarea lui Dumnezeu, așa cum a fost creată s-o facă, apoi vei vedea că o face singură. Dar, întotdeauna, mintea ta, izvorul de energie spirituală înaltă și invizibilă, este substanța corpului tău și este cea care îl controlează.

Acum extinde acest principiu și la tot ceea ce te înconjoară. Mintea este locul în care experimentezi întreaga materie, iar mintea ta este substanța a tot ceea ce experimentezi. Când îți crești câmpul energetic pentru a te include și pe tine în mintea lui Dumnezeu, ai la dispoziție câmpul energetic al lui Dumnezeu. Fiecare persoană de pe pământ este guvernată de mintea lui Dumnezeu, cu toate că majoritatea oamenilor nu recunosc acest lucru. Prin urmare, se confruntă cu problema iluziei

separării, generată de ego. Chiar dacă am afirmat de nenumărate ori că mintea lui Dumnezeu este mintea ta, nu vreau să spun că ai avea monopol asupra acesteia, ca și când ai fi favorit. Această forță unificatoare nu reprezintă numai inteligența fiecărei persoane, ea este inteligența fiecărei celule din univers. Aceasta este întinderea minții *tale*! Dirijează, insistă, cere dacă trebuie, pentru ca mintea ta să fie în armonie cu mintea divină, și energia ta va trece astfel de la jos la înalt, de la material la spiritual, de la probleme la soluții. Data viitoare când te confrunți cu o problemă, privește-ți un moment mâna și reamintește-ți că, deși are inteligență, substanța ei este mintea ta care îi dă directiva de a fi mână. Și apoi înfruntă problema cu *mintea ta* și *mintea lui Dumnezeu* ca fiind una și aceeași.

Simțul muritor trebuie să se predea pentru a face loc conștientizării spirituale

Pe masa de scris a lui Beethoven, înrămate în sticlă, erau următoarele cuvinte, scrise de mâna lui. El le descoperise într-un eseu despre practicile spirituale din Egiptul Antic. „Eu sunt ceea ce este, eu sunt totul, ce este, ce a fost, ce va fi; niciun om muritor nu mi-a ridicat vălul. El își aparține numai și numai sieși și lui își datorează existența toate lucrurile.” Imaginează-ți-l pe marele compozitor citind aceste cuvinte în fiecare zi pentru a-și reaminti de sursa creativității sale.

Și tu poți fi inspirat să te hotărăști să renunți la identificarea *ta* primară cu sinele mental material și să

cedezi în fața celui căruia toate lucrurile îi datorează existența. Când te confrunți cu o problemă, oprește-te chiar atunci și reamintește-ți că Dumnezeu se află acolo și că tu te poți lăsa în mâinile Lui. În cazul meu, atunci când fac asta, soluția devine limpede aproape imediat. Sunt mereu surprins că nu realizam că încerc să-mi rezolv problema cu ajutorul conștiinței mele muritoare, simțindu-mă separat și anxios și înfruntând de unul singur problema respectivă. În momentele în care conștiința muritoare cedează, câmpul energetic crește, iar tu faci loc conștientizării spirituale.

Am primit o scrisoare de la o femeie care fusese diagnosticată cu cancer și căreia i se mai dăduseră doar câteva luni de trăit. Se hotărâse să le ascundă acest lucru tuturor cunoscuților, inclusiv soțului și copiilor ei. A închiriat o cabană în pădurile din nordul Minnesotei, unde și-a petrecut fiecare zi încercând să renunțe la conștiința muritoare și deschizându-se către îndrumarea spirituală. Zilele s-au transformat în săptămâni și săptămânile, în luni, cu fiecare zi dedicată comuniunii tăcute cu Dumnezeu și eliberării de atașamentul față de corpul ei și de cancerul ce-l invadase. A început să se simtă mai puternică pe măsură ce nu se mai identifica cu corpul ei. După ce s-a întors acasă, n-a mai vizitat niciodată o unitate medicală. Astăzi, la aproape nouă ani după ce i se pusese diagnosticul de boală terminală, înflorește. Angajamentul ei de a renunța la conștiința muritoare și de a îngădui prezenței calme, liniștite, senine și iubitoare a lui

Dumnezeu să se ocupe de cancer a fost ce a simțit ea, în mod intuitiv, că era calea către vindecare.

Oricare problemă, și subliniez *oricare,* se disociază de lumea ta interioară atunci când îți abandonezi sinele material muritor și le dai voie frecvențelor mai înalte ale spiritului să se manifeste în viața ta.

Transmite-le iubire dușmanilor tăi și roagă-te pentru ei

Eu folosesc aici cuvântul „dușmani" după ce am chibzuit îndelung. Poetul Henry W. Longfellow a scris: „Dacă am putea citi istoria secretă a dușmanilor noștri, am găsi în tristețea și suferința fiecăruia destul cât să dezarmeze toată dușmănia."

Cât timp nutrești sentimente de furie și ură la adresa cuiva, garantat rămâi *tu însuți* în câmpurile energetice joase în care problemele continuă să se ivească în viața ta în mod repetat. Îți sugerez să analizezi fiecare relație în care ai gânduri dezaprobatoare și simți furie și ură. Înlocuiește aceste gânduri cu energii ale acceptării, bunătății, bunei dispoziții și iubirii. Va trebui să-ți iei un angajament personal pentru a observa, în primul rând, ceea ce simți și apoi pentru a-ți exersa capacitatea de a alege să transmiți iubire. Când inima ta devine pură, dușmanul îți devine prieten sau, și mai important, învățător. Cei mai aprigi dușmani ai tăi îți sunt cei mai aprigi învățători, pentru că ei îți dau voie să analizezi emoțiile de furie și răzbunare și apoi să te ridici deasupra lor. Ei

îți oferă exact acele instrumente de care ai nevoie ca să te ridici la energiile spirituale care-ți furnizează soluțiile.

Atunci când răspunzi cu iubire la ură, realizezi unul dintre cele mai dificile lucruri pentru oricine. Privind în conștiința mea, pot spune acum, cu mâna pe inimă, că nu există nimeni pe care să-l numesc dușman, nimeni despre care să pot spune că-l urăsc. Am fost dezamăgit de multe ori de-a lungul vieții. Pe unii i-am împrumutat cu bani și nu mi i-au dat înapoi. Alții și-au uitat promisiunile. Unele m-au părăsit pentru alții. Unii m-au înjurat și au împrăștiat zvonuri despre mine. Alții au furat de la mine. Le transmit iubire tuturor, având mereu în minte cuvintele lui Buddha: „Suntem cu adevărat fericiți atunci când nu-i urâm pe cei care ne urăsc. În mijlocul oamenilor care ne urăsc, trăim eliberați de ură." Această transformare în modul de a gândi, poate mai mult decât orice, mi-a permis să ies din acele zone problematice cu energie joasă ale vieții mele. E o strategie imbatabilă pentru a-ți crește gradul de conștientizare spirituală.

Dumnezeu nu înseamnă refuz

Imaginează-ți pentru o clipă că știi o persoană care a pus la păstrare tot ceea ce vrei sau tot ce ți-ar trebui ca să fii fericit, dar refuză să-ți dea acel lucru dacă nu faci ce îți spune, dacă nu ceri cum se cuvine și dacă nu te porți cum vrea ea. Mai mult de-atât, această persoană te poate vindeca de boală, dar deocamdată te lasă să suferi și *poate* va lua în calcul să te vindece la un moment dat în viitor. Aceea n-ar fi o persoană prea cumsecade, ca să nu

mai vorbim de un Dumnezeu foarte cumsecade. Un asemenea Dumnezeu, care refuză să-ți dea, îți imaginezi tu că este energia spirituală? În Sfânta Scriptură se spune clar: „Tu totdeauna ești cu mine și toate ale mele ale tale sunt." (*Luca*, 15:31) Aceste cuvinte s-ar putea să fie secretul pe care îl căutai pentru a-ți crește conștientizarea până la un nivel spiritual.

Dumnezeu este adesea perceput ca o ființă invizibilă căreia i te rogi atunci când ajungi să te confrunți cu diverse lipsuri în viață. „Te rog, Doamne, trimite-mi banii de care am nevoie. Dragă Doamne, vreau să mă vindeci de boală. Te implor, Doamne, adu-mi înapoi nevasta care m-a părăsit pentru alt bărbat." Iar și iar, te tot rogi pentru lucrurile care ai impresia că-ți lipsesc. Având acest mod de gândire, îți imaginezi că Dumnezeu decide dacă să-ți dea sau nu darurile care lipsesc din viața ta, în funcție de felul în care te porți sau numai dacă faci penitența adecvată și dacă ceri așa cum vrea Dumnezeu.

Atunci când îți muți energia la nivelul spiritului, știi că Dumnezeu nu va face, peste o oră, ceva diferit de ceea ce face acum. Și, mai mult, Dumnezeu nu face acum nimic diferit față de ceea ce făcea acum o oră sau acum o sută de ani. Dumnezeu este numai aici, în momentul prezent, într-un acum etern. Dumnezeu se întrepătrunde în mod inextricabil cu capacitatea ta de a-ți muta gândurile de la ziua de ieri și cea de mâine și de a evada în momentul prezent, în care se află singura reședință a lui Dumnezeu.

Momentul prezent este doar o fărâmă într-un univers al abundenței nelimitate. „Toate ale mele" este echivalent cu prosperitatea fără limite a universului. „Ale tale sunt" înseamnă că poți avea orice lucru asupra căruia îți concentrezi atenția, cu iubire, acum, nu într-un moment viitor, ci acum. Dumnezeu nu-ți refuză partea ta din această plăcintă fără limite, așteptând să te comporți așa cum se cuvine. Dumnezeu nici nu privește bucuros cum suferi în sărăcie și boală până când se hotărăște să nu-ți mai refuze nimic. Orice soluție cauți pentru orice problemă ai avea, ea îți stă la dispoziție în acest moment. Ea se află în tine, nu într-o ființă mitică, asemeni lui Moș Crăciun, cu o barbă lungă și unduitoare, plutind prin ceruri, împărțind unora „lucruri bune" și altora „lucruri rele". Te afli întotdeauna conectat la sursa universală de energie a momentului prezent.

După cum a spus Sfântul Pavel, în *Epistola către Corinteni* : „Nu știți, oare, că voi sunteți templu al lui Dumnezeu și că Duhul lui Dumnezeu locuiește în voi?" Când știi acest adevăr, nu-i mai ceri lui Dumnezeu să-ți dea ce crezi tu că El îți refuză. Poți, în schimb, să aduci Duhul lui Dumnezeu care sălășluiește în tine către zonele cu lipsuri sau probleme. Și astfel vei găsi secretul soluției spirituale la problemele tale.

Odată ce îți dai seama că nu-l poți influența pe Dumnezeu, nici nu-l poți găsi într-un loc în care s-ar fi ascuns de tine, știi că nu ți se reține nimic și poți fi în strânsă legătură cu sursa omniprezentă și poți aduce iubirea să-ți mistuie problemele personale.

Nu ești pedepsit

Așa cum Dumnezeu nu-ți refuză nimic, nici nu te pedepsește împovărându-te cu probleme. După cum a spus-o Joel Goldsmith, fondatorul Infinite Way: „Tot ce trebuie să faci este să te trezești din credința în două puteri, cea a binelui și cea a răului, și să începi să-l cinstești pe Dumnezeu, respectând prima poruncă... cum poți să te temi de o putere a răului, dacă există o singură putere, și aceea este Dumnezeu?" Dumnezeu este iubire și El a făcut toate lucrurile frumose, la timpul lor, inclusiv pe tine și pe toți ceilalți.

Acțiunile și gândurile pe care le-ai putea numi rele sunt rezultatul greșelii pe care o faci atunci când crezi că ești separat de Dumnezeu. E o greșeală a egoului sau a intelectului să crezi că există rău pentru care Dumnezeu trebuie să te pedepsească. Corectezi eroarea aducând-o față în față cu adevărul. Și atunci anulezi eroarea. Ideea că Dumnezeu te va condamna este incompatibilă cu un Dumnezeu al iertării.

Crezi ori într-o putere, ori în două. Puterea unică este puterea iubirii. Răul există în primul rând ca un gând al non-binelui sau al lui non-Dumnezeu și apoi ca o acțiune bazată pe acel gând. Dar totul este o eroare. „Dumnezeu e prea curat ca să privească nelegiuirea." Dacă nu este bine, nu aparţine lui Dumnezeu și, dacă nu aparţine lui Dumnezeu, n-are cum să existe, de vreme ce totul aparţine puterii unice pe care o numim Dumnezeu. Poți corecta toate erorile ce vin din convingerea că ai fi

separat de Dumnezeu dacă aduci energia mai înaltă, iubitoare, în acele zone ale vieții tale care sunt chinuite de probleme. Ele nu reprezintă pedepse. Gândește-te la ele mai degrabă ca la niște erori ce trebuie corectate. Vor dispărea la fel de sigur cum dispar doi plus doi egal cu șapte atunci când aduci față în față cu eroarea substanța adevărului.

Dumnezeu nu condamnă, Dumnezeu iartă. Dumnezeu nu pedepsește, Dumnezeu este iubire. Pui capăt erorii răului care este un gând al non-Dumnezeului aducând în fața lui un gând al lui Dumnezeu. Îți crești energia spirituală dacă recunoști că energiile mai joase sunt, în primul rând, rezultatul separării tale de spirit. Te eliberezi de ideea potrivit căreia o ființă rea te controlează, pentru că există o singură putere în univers care ține totul la un loc, și acea putere este binele. Tot ceea ce nu este bine reprezintă lucrarea minții tale, ce creează iluziile problemelor. Nimic rău prin natura să nu l-a atins vreodată pe Dumnezeu. Orice lucru pentru care crezi că te-a pedepsit Dumnezeu s-a întâmplat pentru că ai trăit în mintea unui om, mai degrabă decât în mintea lui Dumnezeu. Atunci când mintea unui om devine iluminată, el devine parte din Dumnezeu, și aceasta reprezintă soluția pentru frica ta de pedeapsă.

Dumnezeu nu este o putere învingătoare

N-ai niciun motiv să stai și să aștepți să ți se facă favoarea de a trăi o experiență spirituală, pentru că, mai mult ca sigur, acest lucru nu se va întâmpla. Tot ce trebuie să faci

pentru a-ți crește și a-ți menține o energie spirituală mai înaltă este să înveți aceste principii și apoi să le pui în aplicare. Purul adevăr e că, dacă ai gânduri bune, vindecătoare, iubitoare, poți produce rezultate bune, vindecătoare, iubitoare. Și invers, dacă ai gânduri rele, poți produce rezultate rele. Cum ne depășim, așadar, inerția mentală? Schimbându-ne sistemul fundamental de credințe. Când crezi în două puteri, trebuie să-ți îmbunătățești mereu lupta, căci cel mai puternic îl înfrânge pe cel mai slab. O forță mai mare înfrânge o forță mai mică. Avem astfel două forțe sau puteri aflate întotdeauna în conflict una cu alta.

Aș vrea să încerci aici o abordare diferită, care va înlătura bariera inerției mentale. Nu există puteri bune și rele, forțe bune și rele. Există o singură putere și aceea este puterea lui Dumnezeu sau a spiritului. Această putere nu învinge răul, boala, lipsa armoniei sau problemele. Puterea lui Dumnezeu nu este o putere învingătoare. Ea nu înfrânge și nu se angajează în conflicte, pentru simplul fapt că este singura putere existentă. Nu există o putere secundară pe care ea să o supună. Ideea celor două puteri este o creație materială a omului, în care luptăm cu forțe mai mici cu ajutorul unor forțe mai mari pentru a ieși învingători sau avem gânduri iubitoare pentru a le învinge pe cele rele – pentru a fi mai fericiți. Puterea lui Dumnezeu nu învinge.

Puterea lui Dumnezeu este una creatoare și care ne sprijină. Când accepți această idee a unei puteri unice,

toate celelalte forme de putere, fie ele materiale sau mentale, dispar. Odată ce știi acest lucru, nu te mai lupți cu gândurile rele, ci accepți unicitatea lui Dumnezeu.

„Nu opune rezistență răului" înseamnă ca, încă de la început, să nu dai crezare răului. Răul nu are putere decât asupra celor care cred că există două puteri.

Odată ce accepți ideea unei puteri unice, intri în strânsă legătură cu acea putere și renunți la iluzia că o altă putere în afară de cea a lui Dumnezeu ar fi dat naș tere problemelor tale. Acesta este modul de gândire dual, pe care l-am numit frecvența vibrațională joasă. El există deoarece tu trăiești în dualitatea potrivit căreia non-Dumnezeu și Dumnezeu există simultan. În plus, Dumnezeu se află în acest conflict etern și fără de sfârșit cu non-Dumnezeu, conflict pe care nu l-a câștigat și nici nu-l va câștiga vreodată – acest lucru este total absurd.

Renunțând la acest mod de gândire dual și acceptând ideea unei puteri unice, lași în urmă conflictul. Te duci la sursa unică, neavând nevoie să te lupți cu nimic, și aduci acest adevăr în zonele cu probleme și observi cum ele se evaporă în prezența puterii unice, putere pe care nu o poți căuta, obține, influența sau constrânge, deoarece ești deja conectat la ea chiar aici, chiar acum. Chiar în locul în care stai. Acesta es te înțelesul expresiei „împărăția lui Dumnezeu este cu tine". Din nou, după cum a spus-o Sfântul Pavel: „Voi sunteți templu al lui Dumnezeu". (I *Corinteni* 3:16)

Iubirea divină va satisface orice nevoie omenească

Mary Baker Eddy este responsabilă pentru aceste cuvinte ce stau scrise pe pereții fiecărei Biserici Creștine Scientologice: „Iubirea divină va satisface orice nevoie omenească.” Cum e posibil să crezi că acest lucru este adevărat? Oamenii continuă să aibă multe nevoi nesatisfăcute în prezența iubirii divine. Simt iubirea divină și totuși problemele și bolile lor continuă să existe. Această afirmație nu sugerează, așa cum presupun mulți din cei care vor să-și vadă rezolvate problemele, că iubirea divină e undeva acolo și face asta în locul tău. Iubirea divină e ceva ce tu trebuie să exprimi și, atunci când o vei face, orice problemă sau nevoie a ta va fi rezolvată sau satisfăcută.

Iubirea divină nu plutește în aer și nici nu stă pe un norișor pufos ca să se reverse asupra ta și să-ți facă toate problemele să dispară. Iubirea divină este ceea ce tu reverși în exterior și nu ceea ce tu consideri a fi iubirea omenească. În iubirea divină nu există condiții, reguli, nevoia de a fi mulțumit sau de a fi răsplătit. Iubirea divină este o iubire spirituală care cuprinde cele șapte componente ale spiritualității descrise pe larg în capitolul unu. Trebuie să lași aceste binecuvântări să se reverse din tine, în loc să te îndrepți către Dumnezeu pentru ele, deoarece tu ești instrumentul prin care se revarsă această bunăvoință. Dacă vrei să-ți crești și să-ți menții energia spirituală, trebuie să păstrezi pe treapta cea mai de sus în minte gândul că tu (și nu un Dumnezeu de care tu ești

separat) ești dispus să permiți iubirii divine să rezolve problema.

Rudolf Steiner observa: „Dacă nu dezvoltăm în noi înșine sentimentul adânc înrădăcinat că există ceva mai presus de noi, nu vom găsi niciodată puterea să evoluăm către ceva ce se află mai sus." Iubirea divină nu este cu adevărat mai presus de tine, dar este mai presus de sine le tău fizic sau de sinele egoului despre care ai ajuns să crezi că te reprezintă. Tu ești deja această iubire divină,

o poți revărsa în exterior și o poți îndrepta spre nevoile tale nesatisfăcute odată ce începi să recunoști că ea există.

Nu îl poți avea pe Dumnezeu și în același timp să-ţi fie frică

Vorbind la modul general, cei mai mulți oameni se tem de potențialul lor cel mai înalt și se tem să devină ceea ce pot să-și imagineze în cele mai minunate și perfecte momente. Prin urmare, frica devine un mod de a fi, iar evitarea propriei divinități devine un obicei.

Vreau să spun că potențialul tău suprem este de a ajunge la cunoașterea propriei divinități. Cu toate acestea, condiționarea ta te-a făcut să crezi că este aproape profanator să presupui că ești divin. Divinitatea, ți s-a spus, îi aparține lui Dumnezeu și poate și sfinților aleși de El, ție, în schimb, nu. Așadar, frica de potențialul tău suprem te oprește să-l cunoști pe Dumnezeu și să trăiești o viață în care poți obține soluții spirituale.

În esență, sunt două emoții care nu țin cont una de cealaltă – iubirea și frica. Iar aceste două stări emoționale nu pot fi experimentate simultan. Dacă îți este frică, ai eliminat iubirea și viceversa. Sfânta Scriptură ne reamintește că „dragostea desăvârșită izgonește frica". Tot ea ne spune iar și iar că: „Și noi am cunoscut și am crezut iubirea, pe care Dumnezeu o are către noi. Dumnezeu este iubire și cel ce rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu și Dumnezeu rămâne întru el. " (1 *Ioan* 4:16). Deci, evident, soluția este să te eliberezi de toată frica și singurul mod de a face acest lucru este să te oprești într-un moment de frică și să vezi dacă o poți înlocui cu iubire chiar atunci, pe loc. În momentul în care înlocuiești frica cu iubirea, deja ai făcut loc unei soluții spirituale pentru problema ce însoțește frica. Amintește-ți mereu în momentele de frică că Dumnezeu nu poate locui acolo unde există frica.

Sunt sigur că zicala potrivit căreia frica noastră cea mai mare este cea de necunoscut îți este familiară. Dacă e adevărat, cum putem îndrepta acest lucru? Făcând cunoștință cu lucrul pe care nu îl cunoști și de care te temi. Și apoi el va dispărea. Și ce pretindem noi că este necunoscut? Dumnezeu, spiritul, conștientizarea superioară și iubirea, în cele din urmă. Oricare dintre temerile pe care le simți și toate deopotrivă fac din tine proprietarul unei fantome. Înfrunt-o și simte frica. Înlocuiește frica îngăduind pur și simplu sentimentului de iubire sau prezenței lui Dumnezeu să ocupe exact locul fantomatic în care a existat frica.

Am descoperit în viață că rareori mă mai confrunt cu temeri. Vechile temeri de eșec, de a suporta dezaprobarea celorlalți sau de a nu ști cum vor decurge lucrurile pur și simplu nu se mai ivesc în lumea mea interioară. Și asta nu din cauză că am atins un anumit nivel al succesului sau al posesiunilor materiale (din experiența mea, oamenii care se ridică la un nivel înalt de succes material se tem foarte mult să nu-l piardă), ci pentru că am un sentiment puternic de iubire, acolo unde înainte domnea frica, și pentru că știu că nu sunt niciodată singur sau separat de Dumnezeu. Dacă descoperi că lucrul de care îți este cel mai frică este doar o iluzie a minții tale, atunci ai identificat punctul în care te vei dezvolta în continuare. Eradicarea fricii, la urma urmelor, se face prin introducerea spiritului, care nu poate trăi în același spațiu cu frica.

Nu-l poți avea pe Dumnezeu și, în același timp, să-ți fie frică. Orice frică reprezintă o neîncredere de moment în Dumnezeu. Păstrează pe cea mai înaltă treaptă în minte aceste două observații. Una, din Sfânta Scriptură: „Nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine” și una din sufism: „Cel mai mare dar al tău stă dincolo de ușa numită frică.”

Nu te simți spiritual – Fii!

Nu te plimbi toată ziua simțindu-te moral sau onest. Pur și simplu ești o persoană morală. Dacă te-ai simți moral în mod conștient, ai face cunoscut acest lucru toată ziua,

explicând fiecare act de onestitate ca pe o reflexie a sentimentelor tale de moralitate. Mai degrabă, pur și simplu ești onest și moral, iar comportamentul vine din interior. La fel stau lucrurile și cu spiritualitatea ta. Să fii spiritual nu este o realizare emoțională cu care să te mândrești. E un mod de a fi împreună cu Dumnezeu care este la fel de natural precum sănătatea ta, moralitatea ta sau chiar ca simțul tău artistic. Încercarea de a te simți spiritual nu este același lucru cu a fi astfel.

Când încerci să te simți spiritual, ridici o barieră, deoarece atunci introduci în peisaj egoul tău. Egoul vrea să te laude pentru că ești mai spiritual decât cei din jurul tău și să te condamne atunci când alții sunt mai spirituali decât tine. Egoul vrea să-ți explice și să-ți apere spiritualitatea și să monitorizeze cât de spiritual te simți în diferite momente și în nenumărate situații.

Recunoscându-ți, pur și simplu, legătura cu Dumnezeu și invitând acea parte din tine în conștiință, îți crești nivelul energetic până la cel al spiritului. Dar, dacă te transformi într-un pion într-un joc intitulat „Cât de mistic mă pot simți?”, atunci îți inviți egoul să aprecieze în ce măsură le ești superior altora. Egoul crede că a te simți mai spiritual este echivalent cu a te afla într-o elită și va încerca să obțină mai multe puncte spirituale decât oponenții tăi. Or, tocmai lumea foarte elitistă a vibrațiilor mai joase este cea pe care vrei să o lași în urmă. Nu încerca să te simți spiritual, fii, pur și simplu, spiritual.

Dumnezeu nu poate fi dezbinat împotriva lui Dumnezeu

Dumnezeu este o putere infinită, omnipotentă, omniscientă, omniprezentă, care nu poate fi fragmentată sau scindată. Asta înseamnă că Dumnezeu nu poate fi disponibil pentru unii oameni și indisponibil pentru alții. Nu se poate afla azi aici și mâine nu. Nu se poate afla în ceva ce este rău și totodată în ceva ce este bun. În definiția lui Dumnezeu, toate dezbaterile dispar și rămâi numai cu prezența unică, desăvârșit știutoare, desăvârșit bună și desăvârșit iubitoare.

Când te găsești în dualitate, te afli în lumea fizică, în care simțurile tale percep lucruri opuse precum: bine/rău, sănătos/bolnav, viu/mort, corect/greșit și așa mai departe. Aici te percepi pe tine însuți ca fiind plin de probleme și cauți soluții. Așa că egoul tău persevereză în ideea că soluția pentru boală este să găsești sănătatea; soluția pentru sărăcie este abundența; iar soluția pentru durere este plăcerea. În lumea ta dominată de ego, percepi toate aceste lucruri antagonice.

Dar, dacă boala sau răul există, atunci Dumnezeu ar fi responsabil pentru ele și, prin urmare, natura lor ar fi una bună. De vreme ce Dumnezeu a creat totul și tot ceea ce a creat Dumnezeu este bun, lucrurile pe care noi le numim probleme sunt constructe ale gândurilor și simțurilor noastre. Recunoaște că nimicul, sub forma unei probleme, este cel care ne înspăimântă. Nu

Dumnezeu este scindat în probleme versus soluții, bine versus rău, boală contra sănătate, ci tu ești.

Calea desăvârșită către sănătate, prosperitate și iubire stă în cunoașterea faptului că boala, sărăcia sau răul nu au putere. Dacă îi ceri lui Dumnezeu să te vindece, recunoști faptul că Dumnezeu te-a îmbolnăvit. Când îi ceri lui Dumnezeu favoruri speciale, recunoști o putere dumnezeiască ce ți-a refuzat acele favoruri. Când îi ceri sănătate lui Dumnezeu, e ca și cum ai spune: „Doamne, tu ai acest lucru numit sănătate, dar nu vrei să mi-l dai, te rog, mai gândește-te!" Îi ceri lui Dumnezeu să fie scindat între a avea și a nu avea sănătate sau bogăție sau orice altceva.

În loc să cauți beneficii și favoruri din partea lui Dumnezeu, amintește-ți să fii în strânsă legătură cu această prezență eternă care se află în tine. Adu această prezență față în față cu iluziile din mintea ta, numite probleme. Ai să vezi că, în prezența acestei iubiri necondiționate, lipsite de prejudecăți, problemele bazate pe dualitate dispar și rămâne numai prezența iubitoare.

După cum a spus-o Joel Goldsmith, descriind calea infinită în *Foundations of Mysticism (Fundamentele misticismului):*

> Tot ceea ce trebuie să faci este să înfrunți sursa impersonală a tuturor relelor lumești și să-i recunoști inexistența, anarhia. Apoi stai nemișcat, tăcut, calm și privește – privește cum hipnotismul și imaginile lui dispar din tine. Așa se face.

Armonia este starea ta normală, naturală de a fi

Dumnezeu reprezintă puterea unică și nu recunoaște o altă putere, însă mintea ta e cu totul altceva. Mintea ta are și puterea binelui, și pe cea a răului. Atât timp cât folosești această putere pentru a crea armonie în tine și în alții, ești în concordanță cu puterea unică a spiritului. Spiritul este singura forță unificatoare din univers.

E posibil să folosești puterea minții pentru a crea dizarmonie, iar, atunci când mergi în această direcție, îți scazi frecvența la care vibrezi din punct de vedere energetic. Corpul tău nu poate fi independent de el însuși, are nevoie de un „eu” care să-l conducă. Dacă mintea ta spune să mănânci peste măsură, corpul tău se conformează indicațiilor minții. Dacă mintea ta îți spune să bei otrăvuri, mâna ta se va supune și va turna toxinele în corpul tău. O minte saturată de ignoranță sau erori va menține corpul într-o permanentă decădere și va genera probleme. Aceeași minte năpădită de erori va crea corpului tău o multitudine de probleme și toate circumstanțele aferente. Armonia este starea ta normală, naturală de a fi, deoarece atunci când ești natural, te afli în mâinile prezenței iubitoare numite Dumnezeu. Mintea ta este cea care generează lipsa de armonie și îți creează haos sau probleme.

Acum, bineînțeles că nu vrei să scapi de minte sau de corp pentru a găsi o soluție spirituală pentru problemele tale! Corpul este un instrument minunat prin intermediul căruia funcționezi ca ființă umană. Ai nevoie

de el pentru a te bucura de această încarnare și pentru a putea să înoți, să conduci un automobil și să faci dragoste. Nu vrei să scapi de el. Mintea ta, care este căpitanul acestui vas numit corpul tău, are puterea de a te dirija prin această viață și de a o face o călătorie minunată. Când atingi pacea spirituală despre care este vorba în această carte, mintea și corpul tău devin instrumentele prin care circulă energia lui Dumnezeu. Nu mai ești limitat de granițele corpului și minții.

La acest nivel de conștiință nu există limită pentru ceea ce ți se poate dezvălui. Vei gusta din fructele sincronizării, prin care colaborezi cu soarta pentru a administra coincidențele din viața ta. Vei avea acces la o cunoaștere ce va depăși mintea și corpul. Pe măsură ce devii mai conștient de divinitatea ta, îți vei descoperi capacitățile de a elimina iluziile bolii, sărăciei și răului pe căile la care Patanjali făcea referire în al doilea capitol al acestei cărți. Relația armonioasă cu spiritul reprezintă starea ta naturală de a fi.

Lipsurile noastre vin din eșecul de a înțelege legea lui Dumnezeu

De-a lungul anilor, am fost adesea întrebat dacă am o rețetă secretă pentru succesul pe care l-am obținut, începând cu faptul că am depășit o copilărie petrecută în parte la familii adoptive și terminând cu faptul că am obținut aproape tot ce mi-aș fi putut dori. Răspunsul meu este întotdeauna același. Am crezut în legea lui Dumnezeu, a abundenței, și am aplicat-o mereu în viața

mea. Chiar de când eram copil am știut că puteam să am orice mi-aș fi pus în minte și nu am avut rețineri să le spun secretul celor de vârsta mea. Ceilalți copii se plângeau că nu au bani destui pentru a cumpăra ce își doreau, dar buzunarele mele păreau să zornăie mereu de monedele câștigate.

În nopțile cu ninsoare, dormeam efectiv cu lopata pentru zăpadă sub pătură și mă trezeam la cinci dimineața. Mergeam prin cartier și deszăpezeam câte alei

reuseam si apoi, la ora zece, le spuneam vecinilor că le-am deszăpezit aleile și ei mă răsplăteau negreșit cu zece sau douăzeci și cinci de cenți pentru efortul meu.

Am știut dintotdeauna că legea lui Dumnezeu este una a abundenței nelimitate. De foarte devreme am simțit că Domnul ne învăța asta atunci când a făcut să apară peștele și pâinile revărsându-se din coșurile celor care credeau că nu e cu putință. Mulți oameni cred și practică o lege a sărăciei și multe dintre problemele lor decurg din faptul că se agață cu înverșunare de această lege. Ei se complac în problemele lor autoimpuse, în loc să se ridice către o energie mai spirituală.

Eu am putut vedea și vizualiza abundența lui Dumnezeu în viața mea. O văd chiar înainte să apară, dar faptul că știu că o pot face să apară își are srcinea în convingerea mea interioară că sunt deja conectat la ceea ce doar pare să lipsească. Sentimentul de conexiune mă impulsionează să mă port de parcă ceea ce eu vreau mă vrea la rândul lui. Așadar, atunci când mă rog, nu încerc niciodată să-l influențez pe Dumnezeu, să cer favoruri

sau să-L rog să facă ceva pentru mine, în timp ce eu aștept și stau degeaba. Folosesc, în schimb, rugăciunea pentru a-mi deschide porțile sufletului în fața prezenței divine. Am folosit rugăciunea ca pe o cale de a fi în acea putere unică, și nu de a-i cere lui Dumnezeu să facă ceva, ci, mai degrabă, de a fi în conștiința lui Dumnezeu, unde gândurile de sărăcie dispar, pur și simplu, și eu mă simt îndrumat să atrag piesele lipsă din viața mea, la fel cum un magnet atrage pilitura de fier.

Așa cum o văd eu, legea lui Dumnezeu spune în primul rând: „Fiule, tu ești întotdeauna cu Mine și tot ce e al meu e și al tău” și în al doilea rând: „Cu Dumnezeu, toate lucrurile sunt posibile.” Încrederea în aceste două promisiuni va face diferența pentru tine, ajutându-te să-ți crești și să-ți păstrezi energia spirituală. Analizează aceste două expresii cheie. „Tot ce am...” Ce este lăsat pe dinafară? ” Și „toate lucrurile...”. Încă o dată, ce lipsește? Răspunsul reprezintă cheia ta pentru a înțelege că tot ce consideri că lipsește din viața ta, fără excepții, își are srcinea în eșecul tău de a înțelege și de a aplica legea abundenței lui Dumnezeu.

„Să nu te împotrivești celui rău” înseamnă să renunți să mai lupți cu problemele tale

Am scris mai devreme despre acest lucru și vreau să subliniez, o dată în plus, cât de important este să înlături din viața ta forța, dacă vrei să obții o viață fără probleme. Unul dintre pasajele din Scripturi care dau cel mai mult de gândit este rostit de Iisus în *Evanghelia după*

Matei 5:39: „Să nu vă împotriviți celui rău.” Aș vrea să o folosesc și eu aici, cu sensul: „Să nu vă împotriviți problemelor.” Acesta pare să fie un lucru pe care l-am învățat cu toții. Învățăm că binele triumfă împotrivindu-se răului, luptând cu răul. Credem că victoria presupune ca binele să iasă învingător asupra răului. Luptăm cu o tumoră malignă pentru ca sănătatea să învingă.

Câteva rânduri mai departe în *Evanghelia după Matei*, la 5:45, poți citi: „El face să răsară soarele și peste cei răi și peste cei buni.” Eu cred că acest lucru este esențial pentru a înțelege și a practica neîmpotrivirea, deoarece versetul ne spune să aducem spiritul lui Dumnezeu în prezența a tot ce percepem ca fiind rău și numai așa se va transforma în bine. Îți dorești să eviți să dai orice fel de putere, în mintea ta sau în viața de zi cu zi, prezenței acestor probleme. Adu o conștiință mai înaltă a spiritului în prezența problemelor, iar lumina acestei noi prezențe va face întunericul să dispară.

Când începi să lupți împotriva oricărui lucru, îți unești forțele cu ceea ce a creat problema în primă instanță, dând astfel naștere unei contraforțe. Atunci când Maica Tereza a fost întrebată în timpul războiului din Vietnam: „Vă veți alătura marșului nostru împotriva războiului?”, ea a răspuns: „Nu, dar dacă faceți un marș pentru pace, voi fi acolo.” Lupta împotriva războiului nu e altceva decât un alt război. Dacă îți concentrezi atenția și energia ca să lupți *pentru* ceva, dacă nu vei da crezare altei puteri în afară de Dumnezeu sau de puterea binelui,

vei face ca forța atotcunoscătoare și atotputernică să dezintegreze iluziile.

Aceeași logică se aplică în cazul conflictelor din toată lumea. Când ne concentrăm energia colectivă *pentru* ceva, aducând bunătate și iubire acolo unde există diferențe de opinie, nevoia de a ne împotrivi dispare. Când ne dăm seama că pe o planetă rotundă nu avem cum să alegem o parte sau alta și că există o singură minte cu mai multe sclipiri, atunci vom pune capăt iluziilor urii, furiei și represiunii. Numai printr-o schimbare în conștiința se va transforma lumea noastră. Acest lucru este valabil și pentru viața și problemele tale.

Benjamin Hoff, în inteligenta cărticică *The Tao of Pooh (Taoismul lui Pooh)*, a spus-o astfel:

> Maeștrii vieții cunosc Calea. Ei ascultă vocea din interiorul lor, vocea înțelepciunii și a simplității, vocea care raționează dincolo de inteligență și cunoaște dincolo de cunoaștere. Acea voce nu este doar puterea și proprietatea câtorva privilegiați, ci a fost dată tuturor. Ea este cheia pentru a exploata puterea blocului de piatră necioplit.

Este și cheia ta pentru a exploata puterea unică și pentru a renunța la convingerea că ar exista o putere secundară a răului sau că ar exista probleme. Această putere unică, fiind dată tuturor, evident că ți-a fost dată și ție!

Această lege de a nu te împotrivi răului este valabilă și pentru latura ta întunecată, umbra ta. Să lupți cu

demonii tăi sau să fii furios pe tine însuți pentru că ți-ai rătăcit calea înseamnă să dai și mai multă energie acelei puteri secundare inexistente a răului. Amintește-ți în totdeauna că există o singură putere, cea a binelui, și alege să atragi această putere pentru a-ți influența oricare dintre comportamentele întunecate și pe toate laolaltă. Dialogul tău interior poate fi: „Am crezut în iluzia că sunt separat de Dumnezeu și am acționat pe baza ei, dar acum voi atrage puterea unică a binelui, în ciuda acestor gânduri sfâșietoare, iar ele vor fi astfel anulate."

Bineînțeles că îți asumi responsabilitatea pentru acele fapte. Aducerea spiritului în prezența umbrelor este totuna cu aducerea luminii într-o cameră întunecată. Însăși prezența luminii anulează întunericul. Transmite iubire părții tale întunecate și privește-o cum dispare astfel și cum, în același timp, îți crești energia spirituală.

Nu lupta cu ea, deoarece, făcând astfel, perpetuezi iluzia că răul este o putere reală. Există o singură putere. Folosește-o.

Nu judeca pe nimeni și nimic

În lumea materială ne aflăm adeseori în conflict din cauza opiniilor legate de ceea ce e corect sau greșit. Când negociem pacea, în general considerăm că o tabără are dreptate și cealaltă, nu. Este valabil pentru conflictele dintre națiuni, comunități, familii și chiar și pentru relațiile personale. Nu poți aduce armonia spirituală în rezolvarea unei probleme atâta vreme cât accepți ideea că o tabără are dreptate, iar cealaltă, nu. În lumea spiritului

nu există o parte care să aibă dreptate și o alta care să nu aibă. Nu există decât un câmp de armonie infinită pe care îl numim spiritual. Așa cum spune Sfânta Scriptură: „Există un singur Dumnezeu, Tatăl Ceresc.” Încă o dată, există o singură putere, nu două. Odată ce lăsăm deoparte judecățile legate de cine are dreptate și cine nu și găsind, pur și simplu, o cale de a aduce armonia fără prejudecăți față-n față cu o problemă, eliminăm nevoia egoului de a da vina pe cineva, lucru care, inevitabil, exacerbează problema.

Una dintre cele mai convingătoare idei privind judecățile, pe care le-am auzit vreodată, este aceasta: *Când judeci o altă persoană, nu o definești. Nu faci decât să te definești pe tine ca persoană care are nevoie să judece pe cineva.* Doar pentru că afirmi că cineva e prost, zgârcit, arogant, aiurit sau promiscuu, asta nu înseamnă că acest lucru definește persoana respectivă. Nu spune decât că ceva din interiorul tău se află în conflict cu ceva din exteriorul tău.

Dacă continui să judeci fără să cauți sursa conflictului din interiorul tău, problemele vor continua să apară și ele, fără oprire. O soluție spirituală pe care o poți aplica în momentele în care intri în starea de a emite judecăți, năpădită de probleme, ar putea fi: „Nu judecați după înfățișare, ci judecați după dreptate.” Nivelul energiei tale spirituale crește imediat atunci când poți rezista tentației puternice de a aprecia că alții greșesc, în timp ce tu ai dreptate. Gândește-te la tot binele ca fiind manifestarea lui Dumnezeu, iar la rău (sau la ceea ce este

greșit) sau la dezacord ca fiind o necunoaștere a acestui adevăr. Aducând senzația de armonie în prezența conflictului, vei vedea nu numai că problema dispare, dar vei vedea și că vibrația ta crește, iar tu te simți mai liniștit și mai plin de succes.

Când trăiești cu foarte multă ură în tine, te vei trezi că atragi energia cu frecvență mai joasă a urii, pe care o disprețuiești. Atunci când Denise (acesta nefiind numele ei adevărat) trecea printr-un divorț, împroșca cu venin ori de câte ori vorbea despre sotul ei. Viața ei zilnică era plină de chinul mental al urii, răzbunării, tristeții, depresiei și fricii legate de cum avea să supraviețuiască din punct de vedere financiar. Își justifica mereu judecățile, povestind cum îi greșise el. În vreme ce ea își menținea aceste atitudini interioare, „norocul" ei continua să fie în declin. O iritație i-a apărut deodată pe piele, a fost diagnosticată cu ulcer perforat, avea crampe musculare groaznice la picioare, una dintre fiicele ei a fost arestată pentru posesie de droguri și, în cele din urmă, ea a fost implicată într-un accident de mașină foarte grav, din care s-a ales cu fracturi și răni la cap. Pentru Denise totul părea să meargă din rău în mai rău. Nu reușea deloc să vadă că ura ei ce o făcea să emită judecăți o menținea la frecvențele mai joase la care tot mai multă și mai multă energie joasă era atrasă către ea. Oricât de dificil ar părea, atunci când norocul tău e la pământ și lucrurile par să se deterioreze, întreabă-te câte opinii de genul eu am dreptate, iar tu nu, porți cu tine și lucrează un moment pentru a le înlocui cu puterea armoniei spirituale.

Adevărata noblețe nu înseamnă să fii mai bun decât toți: înseamnă să fii mai bun decât erai înainte

Stând și scriind aceste cuvinte, mi te imaginez pe tine, cititorule, undeva pe acest pământ, într-un moment viitor. Știu în sufletul meu că, indiferent cine ai fi, de orice vârstă sau sex, orice statut social ai fi obținut, indiferent câte diplome sau ce nivel de bogăție ai avea, eu, Wayne Dyer, aș avea de învățat de la tine la fel de mult cum ai tu de la mine. În plus, eu sunt profund conștient de faptul că, într-un mod foarte profund și spiritual, tu și cu mine suntem conectați.

Simplul fapt că știu că tu, la rândul tău, ai să mă înveți pe mine tot atât cât am și eu să te învăț pe tine, îmi spune că eu nu sunt cu nimic mai bun decât orice altă persoană de oriunde de pe această planetă. Știu, în același timp, că sunt mai bun decât eram înainte. Mult mai bun. Și folosesc acest lucru ca pe un barometru al capacității mele de a-mi crește energia spirituală. Sunt mai bun decât eram înainte. Nu mai sunt complet dominat de nevoia egoului meu de a avea dreptate, de a realiza lucruri și de a ieși învingător. Acum pot întreba cum aș putea fi de folos, înainte să mă întreb ce-mi iese mie din afacerea asta. Mă văd acum răspândind mesajul păcii, bunăvoinței, iubirii, iertării, conexiunii, bunătății și bucuriei, în loc de mesajul victoriei, al sentimentului că ai dreptate, al forței, puterii, al unei poziții superioare, al succesului și așa mai departe. Eu recomand mai degrabă

meditația decât medicamentele și sunt un tată, un soț și un fiu mai bun decât am fost.

Am auzit spunându-se că singura diferență dintre o floare vie și una moartă este că floarea vie crește. Acesta este adevăratul test al dezvoltării spirituale și al creșterii vibrațiilor tale pentru a fi în armonie cu spiritul. Te dezvolți? Ești mai bun decât erai înainte? Iată cum a exprimat acest lucru Lao Chu, acum câteva mii de ani. E valabil și astăzi și va fi valabil și peste câteva mii de ani de acum înainte.

> La naștere, toți oamenii sunt delicați și maleabili.
> La moarte, sunt duri și țepeni.
> Toate plantele verzi sunt fragede și flexibile.
> La moarte, sunt fragile și uscate.
> Când suntem duri și rigizi,
> Ne însoțim cu moartea.
> Când suntem delicați și flexibili,
> Susținem o viață minunată.

Trebuie să încetinești pentru a-ți mări energia spirituală

Această activitate rapidă și frenetică este, în mod ironic, o formă de vibrație foarte lentă. Când mintea și corpul tău se află într-o stare continuă de îngrijorare și anxietate, analizând și evaluând, mereu pe fugă, respectând termene și alergând să ajungi la următoarea întâlnire, amintește-ți că, înlumea formelor fizice,tiparul energetic

este de fapt extrem de jos. Numai atunci când te apropii de undele energetice ale luminii și spiritului, vibrațiile sunt mai rapide. Undele luminoase, deși par nemișcate, vibrează mult mai rapid decât frecvențele materiei solide.

De aici și ironia, pentru că, atunci când încetinești și emiți gânduri liniștite, calme, de fapt elimini din viața ta anxietatea și stresul. În mod asemănător, atunci când meditezi, aduci iubirea tăcută a lui Dumnezeu în momentul prezent. În tăcere și nemișcare, energia lui Dumnezeu va deveni a ta. Încetinindu-ți mintea și eliberând-o de trăncăneala nesfârșită a gândurilor ce concurează unele cu altele, permiți celor mai rapide vibrații ale spiritului să ajungă la tine. Vibrația mai rapidă este una a armoniei, iubirii și păcii. Exact așa cum a spus Patanjali, ajungi să-l cunoști pe Dumnezeu, intrând în contact conștient cu El.

Eu am folosit în trafic o tehnică pentru a-mi încetini mintea și a-i permite, așadar, păcii vibrațiilor rapide ale lui Dumnezeu să fie prezente în mine. Când opresc la semafor pe roșu, îmi amintesc că am de ales între a-mi lăsa mintea să stea nemișcată și a-i da voie să bodogănească întruna, emițând gânduri de genul: întârzii, de ce șoferul din fața mea n-a trecut pe galben, e vina lui că încă stau aici, de acum încolo va trebui să opresc la toate semafoarele, din cauza conspirației planificatorilor de trafic și așa mai departe. Aleg, de obicei, să folosesc acest minut sau două în care totul s-a oprit ca să stau nemișcat și să-mi opresc și mintea. E tot o alegere. Constat că pot,

pur și simplu, să închid ochii, să meditez în timpul de oprire stabilit și să mă bucur de pacea acelui moment.

Am mai descoperit și că, aproape întotdeauna, este cineva în spatele meu care mă va claxona delicat ca să mă trezească și să-mi aducă aminte că timpul de meditație s-a scurs! Încetinind și oprindu-mi pălăvrăgeala mentală la semafor, invit vibrația crescută a spiritului în viața mea. Și invers, rămânând într-o vibrație frenetică în mintea și corpul meu, blochez prezența lui Dumnezeu și continui să trăiesc cu așa-zisele mele probleme.

Acestea sunt câteva dintre principiile pe care te încurajez să le studiezi și adopți atunci când te gândești cum să-ți crești, în mod conștient, nivelurile energetice, pentru a te apropia de conștientizarea spirituală și pentru a o menține. Cu asta închei, totodată, secțiunea dedicată modurilor în care poți adopta punctul de vedere potrivit căruia există o soluție spirituală pentru orice problemă.

În capitolele ce urmează, voi prezenta poate cea mai cunoscută rugăciune a tuturor timpurilor și voi expune ceea ce Sfântul Francisc a vrut să ofere ca sfaturi practice pentru aplicarea soluțiilor spirituale. Titlul fiecărui capitol reprezintă un vers din rugăciunea Sfântului Francisc, urmat de sugestii referitoare la felul în care putem folosi gândurile Sfântului Francisc în viețile noastre și în lumea zilelor noastre.

PARTEA A II-A

CUM SĂ PUI ÎN APLICARE SOLUȚIA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

Doamne, fă din mine unealta păcii Tale
Acolo unde este ură, să semăn iubire,

Acolo unde este vătămare, să semăn iertare,
Acolo unde este îndoială, să semăn credință,
Acolo unde este deznădejde, să semăn speranță,
Acolo unde este întuneric, să semăn lumina Ta,
Acolo unde este tristețe, să semăn bucurie.

O, Doamne, nu Te-am căutat atât
Spre a fi consolat, cât pentru a consola,
Spre a fi înțeles, cât pentru a înțelege,
Spre a fi iubit, cât pentru a iubi.

Căci:
Dăruind, primești,
Iertând, ești iertat,
Murind, reînvii în viața eternă!

- SFÂNTUL FRANCISC DIN ASSISI

În prima jumătate a acestei cărți, am prezentat pe larg principiile ce stau la baza înțelegerii faptului că există o soluție spirituală pentru orice problemă. În această a doua parte, ofer câteva aplicații practice ale acestor principii, bazate pe binecunoscuta rugăciune a Sfântului Francisc din Assisi. Ea pare să reflecte atât de bine tema acestei cărți, încât am ales câte un vers din prima jumătate a celebrei rugăciuni ca titlu pentru fiecare dintre următoarele șapte capitole.

Fiecare vers pune la dispoziție un exercițiu simplu și perfect menit să-ți crească nivelul energetic, oferindu-ți astfel posibilitatea să-ți trăiești problemele ca pe niște iluzii care se destramă atunci când le confrunți cu puterea unică a spiritului. Nu trebuie să fii călugăr celibatar, fără bunuri lumești, dedicat unui stil de viață auster, pentru a înțelege mesajul profund, pe care această rugăciune îl poartă. Vei găsi sugestii precise, ce se pot aplica în viața ta de zi cu zi, inspirate din rugăciunea Sfântului Francisc, în a doua parte a fiecărui capitol. Te vor conduce, în cele din urmă, la revelația unui adevăr ce îți va schimba viața, și anume că poți beneficia de pe urma așa-ziselor probleme, dacă alegi să găsești pentru ele soluții spirituale.

Inspirat de rugăciunea Sfântului Francisc, nu trebuie să renunți la nimic altceva decât la iluzia care stă la baza problemei. Motivat de dorința de a-ți crește nivelul

energetic și punând în practică sugestiile ce își au srci - nea în rugăciunea Sfântului Francisc, vei reuși să nu te mai gândești la ce ar trebui să primești de la univers.

Poți învăța să înlocuiești această atitudine neajutorată cu gânduri despre lucruri prin care tu poți contribui la mediul energetic al situațiilor ce par problematice. Aces- ta este spiritul celei de-a doua părți a acestei rugăciuni, care cere: „O, Doamne, nu te-am căutat atât/ Spre *a fi* consolat, cât*pentru* a consola,/ Spre*a fi* înțeles, cât*pentru* a înțelege,/ Spre *a fi* iubit, cât *pentru* a iubi."

Soluțiile spirituale presupun să fii o unealtă menită să ofere pacea, mai degrabă decât să ceri *să ți se ofere* pace. Presupun să te acomodezi cu ironia supremă a unei vieți lipsite de probleme, așa cum stă scris în înche- ierea rugăciunii Sfântului Francisc: „Dăruind, primești,/ Iertând, ești iertat,/ Murind, reînvii în viața eternă!" Da,

primim atunci când dăruim, iar această răsturnare în gândire este esențială pentru găsirea soluțiilor spiritua- le. Începe prin a deveni o unealtă a păcii.

7.

DOAMNE, FĂ DIN MINE UNEALTA PĂCII TALE

„Dacă tu ești în pace, atunci există cel puțin o fărâmă de pace în lume. Împarte atunci pacea ta cu toată lumea, și toată lumea va fi în pace."

- THOMAS MERTON

Cele două cuvinte *pacea Ta* reprezintă partea cea mai importantă a solicitări Sfântului Francisc. Când te gândești la Dumnezeu, gândește-te la pace. Ea apare atunci când ne aflăm în contact conștient cu Dumnezeu. Am auzit iluminarea descrisă ca fiind cufundare și învăluire în pace. Această definiție sugerează că viața iluminată este una în care pacea reprezintă o experiență copleșitoare. Să te conectezi cu simțul tău spiritual cel mai înalt este totuna cu a trăi în pacea pe care o numim Dumnezeu.

Gândește-te la cei mai mari sfinți care au pășit vreodată printre noi. Ei sunt diferiți de noi ceilalți printr-o

singură calitate deosebită. Tot ce au ei de oferit este pacea. Și ce este această pace? Este expresia inteligenței universale creatoare, care își șerpuiește calea în și prin toate lucrurile. Ea reprezintă perfecțiunea creației. Asta înțeleg eu prin „pacea Ta". E ceva la care sunt mereu conectat, de vreme ce nu este loc în care ea să nu existe. Eu pierd pacea numai atunci când le permit gândurilor mele să întrețină iluzia problemelor.

Mi-l amintesc pe prietenul meu Edgar Mitchell, comandantul misiunii Apollo 14 și al șaselea om care a păși pe Lună, descriindu-mi cum putea să acopere întreg Pământul cu unghia de la degetul mare, din interiorul capsulei sale, atunci când înconjura Luna. El a avut o revelație în care și-a dat seama că există un sistem inteligent al păcii, din care facem cu toții parte, atunci când a văzut milioane de obiecte cerești deplasându-se ca fulgerul, învârtindu-se și orbitând într-o sincronizare perfectă. În interiorul fiecărui obiect se regăsește aceeași armonie pașnică, iar aici includem Pământul, precum și în fiecare centimetru cub de spațiu de pe planetă, fiecare obiect sau creatură vie.

„Pacea Ta" reprezintă esența universului nostru. Ea îl reprezintă pe Dumnezeu la lucru, la joacă și oriunde între cele două. Este iubire infinită. Nu există furie, frică, lăcomie, răutate sau invidie. Există un ocean vast de pace, disponibil mereu, odată ce cineva ajunge să cunoască „pacea Ta". El se află la distanță de numai un gând. În acest loc problemele nu există.

Cel mai convingător aspect din toate acestea este că „pacea Ta” poate să devină exclusiv a ta, tot timpul, oricând decizi, în mod conștient, că așa vrei să trăiești.

„Pacea Ta” devine acel lucru a cărui unealtă ești tu, așa cum cere Sfântul Francisc în versetul ce deschide rugăciunea. Dacă o urmezi, îți asigură o soluție spirituală pentru orice problemă.

FĂ DIN MINE O UNEALTĂ

Dacă armonia reprezintă natura lucrurilor și toate sunt ținute laolaltă, într-o uniune perfectă, de către o putere invizibilă, atunci pare de bun simț să-ți spui: Vreau să fac și eu parte din acea pace, deoarece este în natura mea să fiu mai degrabă de acord, decât împotriva păcii lui Dumnezeu. În adâncul tău, tu știi că a fi pe pace este firesc, chiar dacă simți că e imposibil să rămâi împăcat în prezența atâtor probleme. Să nu te simți împăcat este rezultatul unei erori în gândirea ta.

Gândurile care te alungă de lângă pacea ta sună cam așa: „Dacă ai semăna mai mult cu mine, atunci n-ar mai trebui să fiu supărat acum” sau „Dacă lumea ar fi cum cred eu că ar trebui să fie, atunci aș avea pace”. Dar oamenii nu sunt așa cum crezi tu că ar trebui să fie, iar lumea nu e altceva decât ceea ce este. Pacea este rezultatul reformării minții tale în așa fel încât să înțelegi că viața este așa cum este, și nu așa cum crezi tu că ar trebui să fie. Așa simplu cum sună, în asta constă secretul de a fi o unealtă a păcii lui Dumnezeu.

Nu îți cer să devii indiferent sau apatic, ci să privești, pur și simplu, lumea și pe toți oamenii din ea exact așa cum sunt și să nu-ți îngădui să dai naștere unor gânduri ce te fac să părăsești starea pașnică de energie naturală. I-am dat acest sfat unei însoțitoare de zbor, după ce avionul nostru stătuse pe pistă patruzeci și cinci de minute și căpitanul anunțase că ne vom întoarce la poartă din cauza unui beculeț de avertizare care se aprinsese pe bord. Îndreptându-ne înapoi spre poartă, unde aveam să rămânem timp îndelungat, însoțitoarea de zbor a început să mi se plângă de soarta ce o aștepta. „Hai, că începem", mi-a zis ea. „O să am două sute cincizeci de pasageri, toți furioși pe mine, ce-mi vor arunca priviri furioase în timp ce părăsesc avionul. Asta îmi produce atât de mult stres, ori de câte ori apar întârzierile acestea."

Am vorbit cu ea câteva minute, sugerându-i să înțeleagă că ea era pe pace în ființa ei cea mai intimă. I-am explicat că această ființă intimă este acoperită de structura ei scheletică, tot așa cum corpul ei are o uniformă care să-l acopere. „Încearcă să nu lași nicio persoană care nu vine în pace să pătrundă pe teritoriul adevăratei tale ființe", i-am spus. „Lasă-i să aibă efect doar asupra uniformei sau asupra învelișului extern numit corp, dar fă în așa fel încât sinele interior să nu poată fi pătruns decât de pace." Am privit cum pasagerii care se uitau urât la ea au fost întâmpinați cu o atitudine pașnică, iubitoare. În doar câteva minute, reușise să întoarcă din drum ceea ce înainte i se infiltra în suflet.

În secolul al XIX-lea, într-o capelă din Anglia a fost găsit un manuscris intitulat *Desiderata*. Conține multă înțelepciune și o replică rafinată, pe care mi-am amintit-o mereu. „Evită persoanele zgomotoase și agresive. Ele sunt necazuri pentru spirit.” Aș mai putea să adaug că te țin departe de pace.

Tu, cel adevărat, poți întotdeauna să alegi să rămâi impenetrabil la rugămințile care nu sunt pașnice. Când alții nu vin în pace la tine, pot atinge doar învelișurile protectoare exterioare. Întotdeauna felul în care alegi să înțelegi evenimentele, și nu evenimentele în sine, îți determină nivelul de pace lăuntrică.

Poți deveni o unealtă a păcii în orice moment al vieții tale, dacă decizi că nu îți vei folosi mintea decât pentru gânduri pașnice. S-ar putea să îți sune exagerat, dacă iei în considerare toți oamenii dificili cu care trebuie să ai de-a face, situația ta financiară, boala unei rude apropiate, pe șeful insensibil pe care trebuie să-l înfrunți, impozitele datorate sau întârzierile cumplite din trafic și așa mai departe. Încearcă să iei o scurtă pauză de la obiceiul de a căuta în permanență ocazii în care să nu fii pașnic. Mergi în acel loc liniștit, senin, pașnic din interiorul tău care este acoperit de straturile exterioare ale vieții materiale. În acest loc știi ce înseamnă să fii o unealtă a păcii. Aici accentul cade pe dăruirea, și nu pe primirea, păcii.

CUM SĂ TRANSMIȚI PACE

Când ești o unealtă a păcii Tale, nu cauți nimic, ci ești tu însuți un furnizor de pace. Nu cauți pacea analizând viețile celorlalți și așteptând ca ei să se schimbe în așa fel încât tu să devii mai liniștit. Mai degrabă tu transmiți starea ta de calm tuturor celor pe care îi întâlnești. Nu începi să examinezi fiecare situație a vieții tale ca să vezi dacă se ridică la standardul tău de pace. Aduci mai degrabă comportamentul tău pașnic în haosul pe care îl întâlnești și prezența ta liniștește haosul exterior. Chiar dacă haosul continuă, tu ai libertatea să alegi un gând pașnic sau să te îndepărtezi în liniște din peisaj. Cum faci acest lucru? Memorează acest vers din rugăciune și spune-l în gând: *Doamne, fă din mine unealta păcii Tale*. Clipele haotice sunt momentele în care trebuie să-ți amintești că nu îți vei dobândi pacea de la altcineva, ci tu însuți poți să aduci pace în fiecare situație de viață pe care o întâlnești. Treptat, acest gând va începe să aibă efect.

Cele mai potrivite momente în care poți cultiva această conștientizare sunt cele în care ești într-un schimb de replici zgomotos, când cineva este certăreț, ursuz sau irațional și tu simți că aluneci în nebunie. De obicei, în astfel de momente, tendința este să dai vina pe forțele exterioare pentru faptul că îți lipsește pacea. Începe să privești aceste situații într-un mod cu totul nou, unul care te va ajuta nu numai să devii un furnizor de calm, ci te va și transforma într-o unealtă mai de încredere și mai constantă a păcii.

CUM SĂ-ȚI RESPECȚI MARII ÎNVĂȚĂTORI

Cine sunt oamenii care par a fi capabili să te stârnească și să te înfurie? Soțul sau soția? Copiii tăi? Părinții? Un anumit angajat? Șeful? Un vecin? Vorbesc despre cei care chiar par să-ți pună capac. Oricine altcineva ar putea spune același lucru și poți să-l ignori fericit și chiar să-i răspunzi pe tonul cel mai plin de spiritualitate și iubire necondiționată cu putință: „Îți mulțumesc că mi-ai spus." Evident că acei oameni nu prezintă o amenințare pentru tine ca unealtă a păcii. Cei care te stârnesc, cei care reușesc să te aducă într-o stare de frustrare și tulburare cu o simplă privire dezaprobatoare sau cu o încruntătură, aceștia sunt cei mai mari învățători ai tăi.

Începe prin a recunoaște că toți acești oameni sunt maeștrii tăi învățători, ei ajutându-te să fii o unealtă a păcii. Exact, ei sunt îndrumătorii tăi și au multe să te învețe. Momentele în care crezi că altcineva provoacă dezordinea și haosul pe care le simți sunt cele în care trebuie să recunoști că acea persoană îți dă ocazia să descoperi că nu te stăpânești încă. Așa este, ai nevoie să-ți amintești că ai de lucrat cu tine însuți pentru a fi o unealtă a păcii. Amintește-ți, starea de iluminare este o stare în care ești cufundat în, și înconjurat de, pace. Orice persoană căreia i-ai conferit autoritatea de a te scoate din această stare reprezintă pentru tine un memento a ceea ce trebuie să faci pentru a deveni mai împăcat.

În viața mea, soția și copiii îmi sunt cei mai mari învățători. Pe acești învățători speciali eu îi numesc

sufletele mele pereche. Dar definiția mea pentru un suflet pereche nu este o persoană care este de acord cu tine în toate privințele, care împărtășește aceleași interese și încearcă mereu să te mulțumească. Eu definesc sufletele pereche ca fiind acele persoane pe care le iubești enorm, dar de care nu poți scăpa niciodată, care sunt mereu prezente și cu care te afli adesea în dezacord. Aceste suflete pereche sunt cei mai mari învățători ai tăi, deoarece ei sunt un memento permanent, trimis de Dumnezeu, pentru a te ajuta să te stăpânești. Așa că este extrem de benefic să fii conștient de faptul că trebuie să-i respecți pe acești oameni.

Soția mea este exact o astfel de persoană. Am fost împreună mulți ani, trecând împreună cu bine prin multe momente foarte importante, dar tot mă mai pot supăra pentru ceva ce a spus sau pentru tonul vocii pe care s-ar putea să-l fifolosit. Știu foarte bine că, dacă altcineva mi-ar fi spus același lucru exact în același fel, nu l-aș fi băgat în seamă și aș fi fost calm cât ai clipi. Totuși, cu sufletul meu pereche nu sunt împăcat. Tot așa, le-am dat copiilor mei aceeași putere.

În momentele în care reflectez în tăcere din cauză că sunt supărat, îmi dau seama că, din nou, nu am trecut acest test simplu – nu am avut capacitatea de a fi calm în fața maeștrilor mei învățători. Pentru a fi unealta păcii Tale, tu (și eu) trebuie să putem să emitem în afară starea din interior. Indiferent de ce sau în ce moment îi întâlnim, maeștrii noștri învățători sunt acolo pentru a ne ajuta să devenim unealta păcii. Într-o bună zi, la care voi

ajunge treptat, bineînțeles, voi putea să fiu calm chiar și în acele momente în care cei mai mari învățători ai mei își vor face treaba cât se poate de bine!

CUM SĂ ALEGI PACEA

În *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)* este un rând care m-a captivat mereu. De fapt, l-am copiat și mi l-am afișat acasă, la birou și în mașină, în diferite momente.

Spune, atât de simplu: „Decât așa, mai bine aleg pacea.” E un memento extraordinar pentru clipele în care nu ești unealta păcii. Într-una din acele clipe, acest memento poate să schimbe complet situația în favoarea ta.

Îmi amintesc că m-am simțit foarte indispus când unul dintre copiii mei a fost implicat, într-o seară, târziu, într-un conflict dintr-un bar. El tocmai pleca din local, când mai mulți bărbați care băuseră bine l-au atacat. A ajuns cu dinții din față sparți și cu câteva răni minore. Evident că sufeream pentru el, dar mai treceam și prin propria suferință, recapitulând în minte de câte ori vorbisem cu el să nu frecventeze locuri în care alcoolul scoate la iveală cele mai josnice comportamente și în care poți da, frecvent, de necazuri cu N mare.

În plină tortură mentală, mi-am adus deodată aminte de rândul din *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)*. Mi-am repetat: Decât așa, mai bine aleg pacea. Și suferința a dispărut. Apoi i-am făcut o programare de urgență la un prieten stomatolog și am putut astfel să fiu o

unealtă a păcii. Mai mult, fiul meu a decis, după acea experiență, s-o termine cu băutura și barurile.

Cât timp nu am fost o unealtă a păcii, am rămas imobilizat și supărat. Alegerea păcii, în acel moment, a dat naștere unei soluții la care probabil nici nu m-aș fi gândit dacă aș fi rămas în starea de spirit dominată de durere. Poetul libanez Kahlil Gibran a spus: „O mare parte din suferința ta este autoimpusă. Ea este poțiunea amară prin care vindecătorul din tine îți vindecă sinele bolnav."

Este valabil pentru toate situațiile pe care le etichetăm ca fiind non-pașnice sau dureroase.

Când ajungi să-ți dai seama că poți alege pacea, până și în clipele cele mai grele, devii un reprezentant al lui Dumnezeu. În loc să te rogi ca suferința să dispară, începi să recunoști înțelepciunea rugăciunii pentru a învăța cât poți mai mult. Alegerea păcii reprezintă un apel energizant la acțiune, ce elimină autocompătimirea și gândurile despre motivul pentru care unele lucruri n-ar trebui să se întâmple. Alegerea păcii îți oferă mai apoi o gândire senină și liniștită, care intră în contact conștient cu Dumnezeu și aduce pacea pentru a îndrepta așa-zisa problemă. Încă o dată, după cum se afirmă în *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)*: „Toată suferința vine, pur și simplu, dintr-o căutare inutilă a ceea ce îți dorești, insistând asupra locului în care ar trebui găsit."

În primul verset al rugăciunii Sfântului Francisc, acesta îl imploră pe Dumnezeu să facă din el o unealtă a păcii Sale. El recunoaște că Dumnezeu și pacea sunt sinonime și că a te afla într-o altă stare decât una de pace

înseamnă să crezi că poți fi separat de Dumnezeu. Numai gândurile tale îți spun că Dumnezeu este absent. Pacea și Dumnezeu sunt unul și același lucru. Atunci când lucrezi zi de zi pentru a fi în starea pașnică a bunăvoinței, indiferent de ceea ce se întâmplă, ești deschis soluțiilor spirituale. Deși este posibil ca împrejurările să nu se schimbe și să te ocupi în continuare de realitățile vieții de zi cu zi, starea de calm îți va permite să privești problemele conștientizând că modul în care te gândești la ele reprezintă adevărata ta experiență. Odată ce vei fi în pace, vei fi îndrumat să te porți rezonabil și înțelept. Dar problema însăși, ceea ce tu experimentezi în interiorul tău, va dispărea.

Iată, deci, sugestiile mele legate de modul în care poți folosi solicitarea Sfântului Francisc către Dumnezeu, din acest prim verset: „Doamne, fă din mine unealta păcii Tale", pentru a găsi soluții spirituale la problemele pe care le întâlnești.

SUGESTII PENTRU A DEVENI O UNEALTĂ A PĂCII

Scrie această afirmație și copiaz-o pentru a o afișa în locuri strategice din casa ta, la locul de muncă și în mașină. Decât așa, mai bine aleg pacea. Când îți dai seama că experimentezi chinul, frica, depresia, agitația și chiar furia, oprește-te și citește sau repetă-ți acest rând. Atunci când te gândești bine la aceste șase cuvinte, fă un efort concertat pentru a aduce gânduri de pace și calm în mintea

ta, în plin chin mental. Vei fi plăcut surprins să descoperi că vechiul tău obicei de a nu gândi pașnic va dispărea chiar în momentul în care alegi să introduci un gând pașnic.

Asta nu înseamnă că această tehnică va repara imediat un picior rupt, va anula un accident sau îți va scăpa casa de termite, dar îți vei fi dovedit ție însuți în acel moment magic că ai puterea de a alege pacea. Mai mult, aducând gândul pașnic să îndrepte orice problemă ai avea, vei descoperi un adevăr și mai important. Problemele tale, toate, pot fi experimentate doar în mintea ta și, numai atunci când aduci pacea în mintea ta, te pui în starea de a întreprinde orice acțiune este potrivită. Dacă alegi pacea într-un moment de neliniște, toată neliniștea va fi anulată acolo unde o simți, adică în gândurile tale.

Acordă-ți o anumită perioadă de timp în fiecare zi în care să fii singur și în care să nu te deranjeze nimeni. Fă o plimbare care să te învioreze, încuie ușa dormitorului ca să te poți bucura de liniște sau ieși din ritmul frenetic al biroului și du-te în altă parte, ca să fii singur și amintește-ți să intri în contact conștient cu Dumnezeu. Binecunoscuta frază *Renunță și lasă-te în voia Domnului* reprezintă un concept foarte util. În momentele tale prețioase, când ești singur și nu te deranjează nimeni, spune-ți: „Renunț și mă las în voia Domnului.” Astfel, renunți la sentimentul de asumare personală a responsabilității pentru tot și toți din jurul tău și, calm, îi predai

totul lui Dumnezeu. Vei simți aproape imediat cum te învăluie pacea.

Amintește-ți că egoul tău este un obstacol teribil în calea găsirii lui Dumnezeu. Identificarea ta cu ideea că ai fi separat de Dumnezeu îți creează așa-zisele probleme. Acordându-ți câteva momente de singurătate, pe care eu le numesc timp petrecut cu Dumnezeu, devii o unealtă a păcii, chiar dacă doar în acele clipe. Întoarcerea ta în lumea zgomotoasă se va face acum alături de un partener nou, Dumnezeu, care este cu adevărat „pacea Ta". Treptat-treptat, dacă faci acest exercițiu, vei vedea cum devii, în mod regulat, o unealtă a păcii, în toate momentele tale de veghe.

Fă din meditație o parte a vieții tale zilnice. Rezistența în fața meditației este un fenomen universal în lumea occidentală. Aud în fiecare zi: „Sunt prea ocupat. Se pare că, pur și simplu, nu pot să-mi liniștesc mintea. Nu funcționează. Am prea multe pe cap." Sunt sigur că și tu ai propria versiune a pretextului pentru care nu găsești niciodată timpul sau calea de a medita. Aruncă în uriașul recipient al egoului toate scuzele cu care justifici faptul că nu faci din meditație parte a vieții tale de zi cu zi. Aceste scuze nu sunt nimic altceva decât frica ta de a ajunge să-L cunoști pe Dumnezeu și, astfel, de a-ți îmblânzi egoul pretențios.

Pentru următoarele șaizeci de zile, stabilește-ți ca directivă să meditezi cel puțin o dată, de preferat de două

ori pe zi. Tehnica pe care o folosești depinde numai de tine. Am făcut o înregistrare cu titlul *Meditations for Manifesting (Meditații pentru manifestare)*[*], în care te ghidez într-o meditație de dimineață și una de seară, numite JAPA, ce constau în repetarea sunetului numelui lui Dumnezeu sub formă de mantra. Este o tehnică străve che, pe care Patanjali o descrie în *Aforismele despre yoga,* pe care le-am expus în capitolul doi. Nu mă interesează atât metodologia, cât angajamentul tău de a medita.

Există multe tehnici și ghiduri disponibile. Am tratat pe larg valoarea și tehnicile meditației în multe dintre cărțile și înregistrările mele. Orice metodă este bună dacă îți permite să-ți liniștești pălăvrăgeala mentală și te ajută să ajungi la pacea reprezentând „secretul ce stă în centru și cunoaște", după cum a spus-o Robert Frost.

În meditație accezi la liniște. Liniștea nu poate fi divizată. La fel ca zero, în matematică, nu poate fi împărțită în bucăți pentru a obține altceva decât zero. La fel e și cu Dumnezeu. Numai unul. Indivizibil. Exercițiul de meditație este calea ta de a experimenta caracterul indivizibil, unicitatea care este Dumnezeu. Tot ce îți pot spune este că, atunci când practici regulat meditația, fiecare sesiune este ca și cum ai ridica de pe umerii tăi greutatea problemelor și capeți sentimentul că sufletul tău e hrănit, astfel încât acum îi abordezi pe toți și toate însoțit de pacea Ta. Sfântul Francisc le-a spus adepților lui:

[*] CD de meditații apărut în lb. română sub acest titlu, la Ed. Act și Politon, București, 2016. (n.red.)

„Ce stă mai presus de cuvinte? Acțiunea. Ce stă mai presus de acțiune? Tăcerea."

Oprește-te atunci când faci ca pacea să depindă de circumstanțele exterioare. Simpla recunoaștere a faptului că dai vina pe alții sau pe circumstanțe pentru lipsa ta de pace este suficient să te readucă pe drumul cel bun. Chiar într-un moment lipsit de pace, amintește-ți cu blândețe că nimeni și nimic nu-ți poate lua pacea fără consimțământul tău. Dacă cei mici au vărsat suc de fructe peste tot pe covor și au făcut mizerie în casă, iar tu țipi și strigi, un memento interior delicat cum că nu trebuie să renunți la pacea ta doar pentru că lumea nu merge acum în direcția pe care o preferi tu îți poate readuce pacea. Cu cât poți să-ți depășești mai ușor răspunsul condiționat de a da vina pe lucrurile din exteriorul tău, cu atât mai probabil vei deveni, în cele din urmă, o declarație vie a păcii Tale.

Pacea ta este între tine și Dumnezeu. Punct. Nu e între tine și altcineva sau între tine și un set de împrejurări, oricât de dificil ar fi câteodată de acceptat. Când oamenii îmi spun: „Cum e posibil să fii liniștit într-o lume lipsită de pace?", eu le reamintesc că pacea interioară este doar interioară, nu exterioară. Trebuie să ajungi în punctul în care tu însuți aduci pacea ta tuturor persoanelor și lucrurilor, în loc să încerci să o dobândești din experiențele exterioare.

Una dintre experiențele lipsite de pace care îmi displace profund o reprezintă vizita, de două ori pe săptămână, a oamenilor care tund peluza, în spațiul în care mă refugiez ca să scriu. Vin înarmați până-n dinți cu mașini de tuns iarba extrem de zgomotoase, cu moto - coase, trimere și suflante pentru frunze, umplând aerul cu fum și zgomote răsunătoare. A fost o vreme când mă plângeam la soția mea și la oricine mă asculta compătimitor în legătură cu acești perturbatori ai păcii. Acum îi percep ca pe învățători ai mei. Soția mea m-a susținut atât de mult, încât am ajuns să nu-i mai observ.

Când ei îi dau înainte, eu le transmit o binecuvântare tăcută și, cu toate că nu sunt încă un fan al mașinăriilor zgomotoase, nu îmi mai dau voie să-mi pierd pacea în prezența lor. Pacea mea reprezintă propria mea alegere și nu îi mai învinuiesc pe oamenii înarmați și mașinăriile lor zgomotoase pentru că-mi disturbă pacea, de fapt chiar îi primesc bucuros ca pe maeștrii mei învățători, care mă ajută să mă stăpânesc pe mine și egoul meu. Thomas Carlyle are o idee foarte utilă, despre diferența dintre zgomot și creație, de care îmi aduc aminte când își fac apariția oamenii care tund peluza. „Când stejarul e doborât, întreaga pădure răsună de căderea lui, dar o sută de ghinde sunt semănate în liniște de o adiere de vânt neobservată."

Practică gândirea păcii. Amintește-ți, devii lucrurile la care te gândești toată ziua. De câte ori îți tulburi mintea cu gânduri conflictuale? De câte ori pe zi spui cu voce

tare că lumea e groaznică? Cât de violenți am devenit cu toții? Cât de nepăsători părem să fim? În ce măsură suntem rasiști? Cât de puțin îi pasă guvernului de noi? Toate aceste gânduri și exprimarea lor sunt indicii că ai rămas captiv în capcana unei gândiri deloc pașnice și, prin urmare, într-o lume pe măsură. De fiecare dată când te vaiți de grozăviile din lume, când îi asculți pe reporterii din mass-media vorbind despre tot ce e rău sau citești tabloidele care exploatează împrejurările neplăcute ale vieților altor persoane, tu perpetuezi condiționarea care te face să nu devii o unealtă a păcii Tale.

Atunci când îți reamintești că pentru fiecare faptă rea există o mie de fapte bune, îți plasezi gândurile înapoi spre pace. Când oprești pe cineva care relatează încă o poveste cu dezastre și schimbi tonul discuției către ceva mai plin de afecțiune, devii o unealtă a păcii. Când începetezi să reiei aceleași scene vechi, cu personaje noi, privind accidente, crime, sărăcie, abuzuri și dezastre de toate felurile și îți pui mintea la contribuție pentru a le face să dispară, devii o unealtă a păcii. Folosește-ți mintea pentru a te gândi la pace, deoarece pacea este starea naturală și fericită a omului, iar răul, războiul și ura sunt rușinea lui. În gândirea ta, fă parte din ceea ce e natural, nu din rușinea noastră.

Devino un pacificator. În fiecare zi ai multe ocazii pentru a exersa pacificarea. Sfântul Francisc a scris: „Dăruind, primești." Dăruind pace, vei primi pace și, odată ce ești liniștit, toate problemele tale vor dispărea. Devenind

pacificator îți asiguri, fără exagerare, un remediu pentru toate momentele tale de tensiune. Astăzi, fii cu ochii în patru să găsești orice ocazie de a deveni pacificator.

Chiar în dimineața aceasta, în timp ce eram la magazin și așteptam la rând să-mi plătesc benzina, casierul a fost nepoliticos cu un tânăr care nu înțelesese cum funcționa spălătoria de mașini cu trei dolari. Casierul îl ataca verbal pe acest adolescent care cerea să-i fie înapoiați banii, lucru pe care el îl refuza cu încăpățânare. În plus, era evident că adolescentul nu vorbea engleză și nu putea înțelege ce i se spunea, asta lăsând deoparte motivul pentru care era victima abuzului casierului. Cum adolescentul stătea acolo dezorientat, eu am văzut în acea situație o ocazie de a fi pacificator. Mi-am pus brațul pe după umărul lui, am mers afară cu el și i-am arătat cum să folosească aparatul, lucru care i-a permis să zâmbească pentru prima oară de când îl întâlnisem.

Aseară, la o reuniune la cină la care se strânseseră familia și prietenii, am simțit că două dintre persoanele mai în vârstă, care se tot contraziceau, ajunseseră periculos de aproape de o explozie de furie, din cauză că nu cădeau de acord cu privire la întâmplările petrecute la o reuniune anterioară, la care luaseră parte amândouă. Știam că ceea ce era pe cale să se întâmple va fi neplăcut pentru toată lumea, deoarece eu fusesem martor la așa ceva în multe ocazii. Am intrat în starea mea de pacificator și le-am oferit ambilor indivizi o cale de a avea dreptate. Imediat după ce am intervenit pentru a transmite

pacea, i-am văzut pe amândoi cedând și, practic, zâm - bindu-și unul altuia.

În această după-amiază, pe autostradă, am întâlnit un șofer care mergea pe acostament, de-a lungul unui obstacol lung aflat în construcție, și care încerca să intre înapoi pe bandă. Niciunul din ceilalți șoferi nu voia să-i dea voie să se întoarcă pe banda deschisă, pedepsindu-l astfel pentru fapta lui. Oprind mașina, mi-am adus amin- te că nu era nimic între mine și acest șofer, totul era între mine și Dumnezeu. Și intuiția mea de la Dumnezeu era că aș fi putut să fiu pacificator pentru acest om, care s-ar putea să fi avut un motiv întemeiat să meargă pe acosta- ment, și i-am făcut semn să intre în fața mea.

Într-o singură zi, am avut zece sau unsprezece ocazii să fiu pacificator. Și, de fiecare dată când profit de ocazie, devin o unealtă a păcii, aducând astfel în viața mea un sentiment de energie spirituală, care îmi permite ca în acele momente să fiu lipsit de probleme. Fă din ziua aceasta ziua în care exersezi să fii pacificator, în loc să aștepți ca pacea să vină la tine din exterior. Cu adevărat, dăruind pacea, o vei primi.

Fă pace cu tine însuți. Nu poți dărui ceea ce nu ai. Dacă nu ești împăcat cu tine însuți, nu poți dărui pace. Dacă nu oferi pace, nu vei deveni niciodată o unealtă a păcii. Ia decizia de a te ierta pe tine însuți pentru toate slăbi- ciunile și eșecurile, de a lăsa în urmă toată vinovăția autodistructivă pentru greșelile trecute și de a ști că a

existat un sens în călătoria sufletului tău prin noaptea neagră.

Atunci când faci pace cu tine însuți, analizează bine tot ceea ce ai făcut de-a lungul timpului și amintește-ți că ai avut nevoie de toate acele experiențe ca să-ți furnizeze energia necesară pentru a te propulsa către o frecvență spirituală mai înaltă. Vei admite, în cele din urmă, că, practic, fiecare pas spiritual înainte este precedat de un dezastru de un anumit fel și că toate evenimentele nedorite ale vieții tale au fost necesare. De ce? Pentru că s-au întâmplat, iar în acest sistem inteligent pe care îl numim universul nostru nu există accidente. Dacă ești mai bun decât erai înainte, este un motiv suficient să faci pace cu tine însuți. Toate reproșurile, vinovăția, disprețul de sine și furia pe care le îndrepți către tine, te îndepărtează, pur și simplu, de pace.

Am observat că, ori de câte ori intru într-un episod de autorenegare, încep să mă simt neliniștit și chiar să-mi fie rău din punct de vedere fizic. În astfel de momente, mă gândesc la primul vers din rugăciunea Sfântului Francisc, „Fă din mine unealta păcii Tale”. Apoi mă înconjor în mintea mea cu lumina strălucitoare a păcii și-in voc energia pașnică și iubitoare către mine, învăluindu-mă într-o pătură imaginară de seninătate de la Dumnezeu. Ca prin minune, neliniștea și starea de rău mi se transformă într-un minunat sentiment de stare de bine. Odată cu această pace proaspăt imaginată, mă trezesc că o ofer, în loc de duritatea pe care o ofeream în momentele de neliniște și autorenegare. Făcând pace cu mine însumi și

invocând pace de la Dumnezeu, pot să îmi iert păcatele și îmi promit să fiu, pur și simplu, mai bun decât eram înainte. Încearcă acest lucru azi, în orie moment de auto-renegare. Vei fi surprins și încântat de rezultate.

Întoarce-te la natură. Luther Burbank a constatat: „Nu există o altă poartă spre cunoaștere în afară de poarta pe care o deschide natura, nu există alt adevăr în afară de adevărurile pe care le descoperim în natură". E ușor să devii o unealtă a păcii dacă te întorci spre lumea naturală. Sunt sigur că ai auzit de multe ori spunându-se că soluția, atunci când te afli în plin haos, este să faci o plimbare pe plajă sau în natură. Când te întorci în natură, te întorci la liniștea și armonia care constituie mediul tău natural.

Departe de lumea rapidă a tehnologiei avansate, de toate deciziile legate de investiții, telefoane mobile și e-mail, de dispute, zgomote și de o lume cel mai adesea aglomerată, natura te cheamă. Știu că poți simți chemarea naturii, deoarece toată lumea cu care vorbesc despre acest lucru își exprimă dorința de a evada într-un mediu natural. De fiecare dată când treci pe lângă un parc frumos, pare să existe o energie magnetică ce te atrage să mergi printre copaci și flori și să-ți liniștești mintea. Ideea drumețiilor și a mersului cu cortul în sălbăticie are un farmec aparte chiar și pentru persoanele cele mai atașate de oraș. Să asculți trilurile păsărilor, zumzetul insectelor și adierea vântului reprezintă o experiență plăcută pentru aproape toată lumea. Experiența de a fi într-un loc

întunecat și de a privi la mii și mii de stele într-o seară senină le dă fiori de pace și fericire tuturor celor pe care îi cunosc. Recent, eu și soția mea am mers la craterul Haleakala din Maui și singurul comentariu pe care l-am făcut a fost să remarcăm pacea pe care am simțit-o în liniștea acelui loc maiestuos. Soției mele îi spunea mereu bunica ei că „mersul pe jos te face frumoasă". Se referea la mai mult decât la înfățișarea fizică.

Oferă-ți darul naturii cât poți de des. Cufundă-te în pacea care te înconjoară și observă cum aproape că ești luat în brațe de Dumnezeu, cât de mult îți place liniștea și cum toate lucrurile par să se afle într-o armonie perfectă. Pe mine, să înot pe distanțe mari în ocean mă umple de pace, indiferent ce se întâmplă în acel moment în viața mea. Bonusul pe care îl primesc din acea partidă de înot este că simt în munca mea o claritate nouă. Zonele care îmi păreau tulburi, neclare, devin limpezi, vizibile. Natura îți oferă pace, deoarece în natură te afli în câmpul energetic al lui Dumnezeu, în care conduce mai degrabă spiritul decât iluzia. Întoarcerea ta la natură îți deschide, efectiv, un set cu totul nou de soluții spirituale pentru oricare dintre așa-zisele probleme.

Edna St. Vincent Millay exprimă acest mesaj cum nu am văzut mai frumos în poezia *God's World (Lumea lui Dumnezeu).* Sentimentul ei extatic de pace exprimă lucrurile despre care scriu eu aici.

LUMEA LUI DUMNEZEU

O, lume, nu te pot ține destul de aproape!
Ale tale vânturi, ale tale ceruri vaste și cenușii!
Ale tale cețuri ce se învăluie și se ridică!
Ale tale păduri, în astă toamnă, ce suferă și se ofilesc!
Mai au puțin și plâng în culori! Acel pisc golaș
Ce stă să cadă! Să înalțe versantul acelei faleze negre!
Lume, lume! Nu te pot ține destul de aproape!

Îi știu de mult splendoarea,
Dar niciodată nu am știut
Că e atâta pasiune aici
Încât să mă tulbure. Doamne, mă tem
Că ai făcut lumea prea frumoasă anul acesta.
Mai e puțin și sufletul îmi iese din piept – Nu lăsa să cadă
Nicio frunză aprinsă; rogu-te, nu lăsa nicio pasăre să cânte!

Ca să găsești o soluție spirituală pentru orice pro - blemă și pentru toate laolaltă, devino, în primul rând, o unealtă a păcii. În prezența problemelor, vei aduce pacea și le vei vedea cum, sub puterea ei, dispar.

8.

ACOLO UNDE ESTE URĂ, SĂ SEMĂN IUBIRE

„Pământul e ticsit de rai,
Și fiecare tufiș oarecare, aprins de Dumnezeu,
Și numai cel ce vede își leapădă încălțările,
Restul stau în juru-i și culeg murele.”

- ELIZABETH BARRETT BROWNING

Atunci când analizezi bagajul de necazuri care constituie problemele tale specifice, ține minte aceste cuvinte scrise de Sfântul Pavel în *Epistola către Corinteni*: „Dragostea nu cade niciodată.” Gândește-te bine la aceste cuvinte în timp ce te întrebi dacă te poți găsi vreo excepție. „Niciodată” înseamnă exact asta – niciodată. Cred că vei ajunge la aceeași concluzie la care am ajuns și eu. De câte ori sunt prins într-o problemă imaginară, revărsarea iubirii nu dă greș niciodată. Oricare ai considera că sunt problemele tale, poți găsi o soluție în aceste

cuvinte fără complicații, fără absurdități, fără ambiguități, *dragostea nu cade niciodată*. Acest lucru este valabil chiar și în situații în care problema pare să fie ura.

În ceea ce privește ura, rămân consecvent cu tot ce am prezentat pe parcursul acestei cărți. Existența unei *credințe* în ură reprezintă o sursă majoră a celor mai multe dintre probleme. La început, acest lucru ți s-ar putea părea de neînțeles. Totuși, eu cred că a analiza modul în care te gândești la ură te va ajuta să faci ceea ce sugerează titlul acestui capitol. Să aduci iubire înseamnă să faci să dispară iluzia urii, transformând acest proces într-un sistem de livrare a iubirii. Când reușești să faci asta, te afli deja pe calea pe care poți obține soluții spirituale pentru toate problemele.

CE ESTE URA?

Poți vedea peste tot forțele aflate în competiție ale bine lui și răului, ale iubirii și urii. Mulți cred că aceste forțe antagonice sunt Dumnezeu și diavolul. Am dedicat o bună bucată de timp, în această carte, încercării de a combate o asemenea idee absurdă. Cum e posibil ca și Dumnezeu, și diavolul să existe, dacă există un singur creator și o singură putere în univers? Dumnezeu l-a creat pe diavol? Sau, dacă diavolul există, l-a creat el pe Dumnezeu?

Dacă există un singur adevăr creator aflat în spatele universului și dacă accepți că acest adevăr este diavolul, trebuie să crezi atunci că ura, violența, urâțenia,

prejudecata, boala, sărăcia și haosul sunt manifestări ale acestui adevăr. Și că toată iubirea și bunătatea sunt false. Dacă accepți că Dumnezeu este adevărul, atunci trebuie să accepți că iubirea este adevărată și răul este fals. Iar ura face parte, cu siguranță, din acel rău care este fals.

Din punctul meu de vedere, adevărul despre ură e acela că ura este iubire. Chiar așa. Eu percep ura ca energie a iubirii ce merge în direcția opusă. Toată ura poate fi depășită prin iubire, deoarece iubirea se află toată acolo, așa că este obligatoriu să includă și ura. Sentimentul și expresia urii trebuie inversate pentru a se îndrepta în direcția opusă. În străvechea *Dhammapada,* ni se reamintește că ura încetează să existe prin iubire, nu prin ură. Din acest motiv l-a rugat Sfântul Francisc pe Dumnezeu să-i dea capacitatea de a aduce iubire în prezența urii și de a înlătura astfel iluzia că ura există.

În esență, oamenii care par să împroaște cu ură își proiectează sentimentul că nu ar fi iubiți. Nu realizează că viața îi iubește. Când nu te simți iubit de viață, negi prezența iubirii, cu toate că ea este elixirul care ține totul laolaltă în univers. Așa că iei prezența acestei forțe omniprezente numite iubire și o întorci în direcția opusă și începi să practici ura. O persoană care urăște este o persoană care se simte urâtă și își proiectează în exterior acel sentiment sau acea credință.

Când întâlnești pe cineva care nu te place, poți fi sigur că această persoană simte că nu este plăcută și face atât cât poate ea să facă, adică să ofere ceea ce are. Dacă vezi o persoană care te judecă, fii sigur că această

persoană nu face decât să transmită opinia pe care o simte îndreptată spre ea. Acestea sunt exemple de oameni care cred că nu sunt iubiți și care transmit energie dezagreabilă și detestabilă.

Știm că Dumnezeu este iubire, unica putere care există pretutindeni, astfel încât nu este niciun loc în care această putere să nu existe, inclusiv în persoana care urăște. De aceea spun că adevărul despre ură e acela că ea este iubire și că modul prin care o putem face să dispară, oriunde s-ar afla, este să-i inversăm direcția și să facem un efort plin de iubire pentru a-l convinge pe cel care urăște că este iubit. După cum imploră Sfântul Francisc, acolo unde este ură, să aduc iubire.

Hai să vedem unde întâlnim ura și cum putem revărsa iubire asupra problemelor care însoțesc ura.

CUM SĂ SEMENI IUBIREA CĂTRE URA DIN LUME

În bazarul lumii, poți observa, sub numeroase forme, ceea ce pare a fi ură – o rasă de oameni care își exprimă ura invadând sau abuzând alte grupuri rasiale; oameni care controlează rezervele de hrană, în timp ce alții sunt lăsați să moară de foame; o dietă constantă de violență, administrată altora cu forța sub forma omorurilor, luptelor, abuzului verbal și încercărilor de înșelătorie; legi care favorizează un grup în defavoarea altui grup, urât de către majoritatea de la putere. Când frâiele puterii se

schimbă, răzbunarea împotriva celor care urau înainte devine regula. Ura pare să dea naștere la ură.

Ești aruncat în această lume cu o pornire naturală să iubești. De cele mai multe ori, când întâlnești oameni care proiectează ură spre tine, te percepi pe tine ca având o problemă. Cum e problema urii în cazul unui funcționar public îmbufnat care nu vrea să te asculte și te face să aștepți la nesfârșit. Cum e problema urii în cazul unui proces ce ți-a fost intentat numai pentru a obține niște bani. Cum e problema urii pe care ți-o transmite o persoană cu autoritate, însetată de putere, care te intimidează doar de dragul de-a o face. Exemplele ar putea continua la nesfârșit. Ceea ce ție îți pare real este doar ura lor.

Credința comună a celor care urăsc este o convingere fermă că viața nu îi iubește. Ura este răspunsul lor pentru că se simt urâți. E neobișnuit pentru o persoană care se simte iubită să proiecteze ură. Ține minte mementoul biblic important: „Dumnezeu este iubire.” Răul e doar în mintea omului. Orice fel de ură ai întâlni, ea vine din mintea oamenilor care se simt separați de Dumnezeu și de fluxul de energie a iubirii care există. Dacă subscrii la ura lor, și tu ești deconectat. Răzbunarea, furia, represaliile, tristețea și toate celelalte lucruri pe care le percepi ca fiind probleme sunt concepte mentale.

Când te schimbi pentru a semăna iubire în împrejurările vieții tale în care întâlnești ura, se întâmplă ceva unic. Mai întâi cu tine, apoi și cu câmpul energetic al urii, în care te afli. Când începi să ai încredere în iubire și

începi să recunoști că, în cele din urmă, vom fi una cu ea, ai un impact major asupra tiparului energetic scăzut al urii. De fiecare dată când observi pe cineva în lume manifestând ură, să fii absolut sigur că acea persoană se simte urâtă. În același timp, să știi că această persoană este iubită de Dumnezeu (deoarece Dumnezeu este iubire). Ca martor sau destinatar al urii, tu ești o scânteie a iubirii. Dacă poți oferi iubire ca răspuns la ură (unul dintre cele mai grele trei lucruri pe care le poate face o ființă umană, pe care le-am descris într-un capitol anterior), vei vedea cum ura devine iubire, până la urmă. Vei ști sigur atunci că ura este numai o eroare creată de mintea omului.

În lunga noastră istorie presărată cu tirani și dictatori, am văzut oameni care se simțeau la rândul lor urâți, îndreptându-și ura spre alții. Când maeștrii divini au venit să ne învețe, cu toții au spus, fără excepție, că iubirea nu dă niciodată greș. Aruncă doar o privire pe această listă de parafrazări din diferite religii.

Creștină: Dumnezeu este iubire; suntem toți ai lui Dumnezeu și copii ai celui Preaînalt.

Shintoistă: În iubire îl primești pe Dumnezeu.

Zoroastriană: Omul este iubit de Dumnezeu și tu trebuie să-l iubești în schimb.

Iudaică: Să-L iubești pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta și pe aproapele tău, ca pe tine însuți.

Sikh: Dumnezeu îi va primeni pe cei în mâinile cărora se află iubirea.

Budistă: Lasă omul să cultive față de întreaga lume o inimă de aur.

Taoistă: Cerul îi înarmează cu iubire pe cei pe care nu vrea să-i vadă distruși.

Islamistă: Aceasta este iubirea, să te consideri pe tine

foarte mărunt și pe Dumnezeu, foarte măreț.

Baha'i: Dacă tu nu mă iubești, iubirea mea nu poate ajunge la tine în niciun fel.

Confucianistă: Să iubești toți oamenii reprezintă cea mai mare bunăvoință.

Hindusă: Domnul poate fi venerat cel mai bine prin iubire.

Eu cred că tirania urii poate fi înlocuită de o conștiință iubitoare. Nelson Mandela a adus iubire și reconciliere acolo unde domnea ura apartheidului, iar acesta a dispărut încetul cu încetul. Dușmăniile din războaiele trecute sunt schimbate treptat de recunoașterea uniunii, pe care o împărtășim cu toții. Iar vechii dușmani devin frați întru pace. Bineînțeles că iluzia urii rămâne și că avem multe de făcut, în evoluția noastră, pentru a învăța să aducem iubire acolo unde este ură. E imperios necesar

pentru toți cei care caută soluții spirituale să-și dea seama că numai iubirea poate exista.

Ura vine de la cei care se simt urâți într-un fel sau altul. Sunt două moduri în care îi poți ajuta să-și schimbe sentimentul că cineva îi urăște. Primul e să-i lași pe oamenii cu un comportament dușmănos să vadă că tu, personal, nu ai decât iubire să le oferi, iar al doilea e ca tu să vezi că Dumnezeu îi iubește necondiționat, chiar dacă ei nu pot admite acest adevăr. Sfântul Ioan este citat cu următoarea afirmație: „În aceasta este dragostea, nu fiindcă noi am iubit pe Dumnezeu, ci fiindcă El ne-a iubit pe noi.” Iubirea ta absolută va alunga, în cele din urmă, ura, pentru că iubirea absolută conștientizează că există o singură existență indivizibilă.

S-ar putea să crezi că toate afirmațiile acestea despre iubire sunt prea teoretice și teologice pentru a fi aplicate atunci când te afli într-un conflict cu cineva care îndreaptă către tine ură. Te asigur că simpla recunoaștere a faptului că ura este o formă de iubire greșit direcționată și o reflexie a faptului că o persoană nu se simte iubită este suficientă pentru a priva de putere ura și ao elibera. Deocamdată admite măcar ideea că încercarea ta de a semăna iubire pe câmpul urii și de a privi ura ca pe o nevoie de iubire va schimba mediul și, până la urmă, va înlocui ura cu iubire.

Aș vrea să împărtășesc cu voi un fragment dintr-o scrisoare pe care am primit-o de la o femeie care s-a confruntat cu o situație extremă de ură și violență. A

reușit să aducă iubire în prezența urii, într-un moment de frică și teroare profunde. Iată cum mi l-a povestit ea mie.

> Vineri dimineața, pe la 2:30, am fosttrezită din somn de un bărbat mascat care îmi ținea un cuțit la gât. La început am crezut că am doar un coșmar, dar curând aveam să-mi dau seama că mă aflu în timpul real și că acea persoană era acolo cu adevărat și nu mai e nevoie să spun că eram îngrozită. Mi-a pus destule întrebări în timp ce îmi lipea bandă adezivă pe față, de deasupra ochilor până la jumătatea distanței către gură, apoi mi-a legat mâinile la spate cu banda și mi-a tăiat cămașa de noapte și lenjeria cu un cuțit. Mi-am dat seama că aveam de ales între a mă lupta cu el și a accepta în tăcere și a nu-mi pierde speranța. Am ales varianta din urmă și, în timp ce el mă atingea, am putut să mă detașez oarecum de ceea ce se întâmpla și apoi, dintr-o dată, am devenit foarte calmă și am început să vorbesc cu el. Mi-am amintit probabil gânduri de pe înregistrări, deoarece cuvintele pe care le-am spus nu erau cele pe care le-ai spune în mod firesc în această situație.

(Ruth se referă la un fragment anterior din scrisoarea ei, în care descrie cum asculta o serie de înregistrări de-ale mele, care i-au fost de ajutor după moartea fratelui ei, cu un an în urmă. În săptămâna precedentă acestui atac, ea începuse să asculte din nou înregistrările, în timp ce exersa.)

> Mi-a spus că era din Los Angeles și avea nevoie de bani și de o mașină pentru a se întoarce acolo. Și cuvintele mi-au venit... „Ești un tânăr atât de cumsecade, ai vrea să mă rog

pentru tine? Doamne, ajută-l pe acest tânăr cumsecade să obțină banii de care are nevoie să se ducă în Los Angeles și ajută-l să fie fericit și să aibă o viață bună." L-am întrebat dacă are o prietenă și a zis: „Da, în Los Angeles." L-am întrebat apoi dacă are copii, iar el a spus: „Nu, aș mai fi aici dacă aveam copii?" I-am zis: „Eu am copii și nepoți și sunt minunați, ar trebui să te întâlnești cu prietena ta și să aveți copii într-o zi, sunt minunați!" Am continuat să-i vorbesc ca și cum ar fi fost un om cumsecade și, în cele din urmă, el a spus „Nu merge" și de fapt nu m-a mai violat. A mai făcut însă multe și am crezut că probabil așa voi sfârși, dar a plecat în cele din urmă și, când ieșea, mi-a spus: „Ești o doamnă cumsecade."

Capacitatea mea de a fi calmă și de a folosi cuvinte blânde în această situație o pun pe seama faptului că ți-am ascultat înregistrările, pe care, fără îndoială, mi le-am amintit și care mi-au dat pacea, puterea și cuvintele blânde din momentele acelea. Și acum vreau să-ți mulțumesc foarte mult pentru că ți-ai împărtășit viața și înțelepciunea, ce furnizează alternative minunate la „a deveni implicat fără voie înanumite lucruri".

Mulțumesc, mulțumesc, mulțumesc, din adâncul inimii mele pentru cărțile și înregistrările tale minunate... sunt mult mai mult decât niște simple cuvinte scrise și rostite.

Am vorbit cu Ruth și ea mi-a dat permisiunea să includ povestea ei aici, în speranța că cineva, „acolo", aflat față în față cu ura, ar putea să semene iubire.

CUM SĂ SEMENI IUBIRE ATUNCI CÂND URA IESE LA SUPRAFAȚĂ ÎN RELAȚIILE TALE APROPIATE

Iată un secret pentru a o scoate la capăt cu cei apropiați ție, care manifestă ură. Întâi de toate, amintește-ți că ura este o reacție la iubirea frustrată. Apoi repetă-ți întruna, în tăcere: „Doamne, fă din mine unealta păcii Tale,/Acolo unde este ură, să semăn iubire."

Transmiți iubire recunoscând în mod pașnic că ace la care urăște, la un nivel profund și, probabil, inconștient, se simte urât și oferă ceea ce el sau ea simte înăuntrul său. Iubirea absolută nu poate conviețui cu ura, așa că, în aceste momente, e treaba ta să aduci iubire acolo unde există ură. Îi transmiți persoanei care se simte neiubită că, indiferent cât de greu pare, tu nu o urăști. Prin cedând astfel, vei alunga ura și vei aduce totodată o soluție spirituală pentru această problemă a urii.

Ura pe care o vezi îndreptată în exterior, către tine, este de fapt suferința expusă a persoanei care o simte. Când ura dispare, suferința nu mai este groaznică și chinuitoare. Acest vers din rugăciunea Sfântului Francisc cere putere pentru a aduce în fața urii iubire, care anihilează suferința. Poți face același lucru, chiar și atunci când ura este îndreptată spre tine de către cei cu care trăiești și muncești.

Nimic din ceea ce spun aici nu presupune că trebuie să fii victima cuiva. Unul dintre cele mai iubitoare lucruri pe care le poți face ca răspuns la ură este să

transmiți în tăcere acelei persoane o binecuvântare și să te îndepărtezi de câmpul energetic al fricii și urii. Dacă te retragi încet, fără țipete și înjurături sau chiar și fără a ridica tonul, transmiți un mesaj celui care urăște, acela că tu te iubești prea mult pentru a deveni victima lui. Apoi, în momentul în care se liniștește, poți fi acolo pentru a vorbi, atunci când câmpul energetic nu mai este stăpânit de ură.

Ceea ce vrei să eviți este să permiți cuiva să te facă să simți repulsie, dezgust sau durere cumplită. Obiectivul tău este să rămâi în starea de iubire. Un mod de a-ți păstra câmpul energetic necontaminat și de a oferi spațiu celor care urăsc, pentru a reflecta singuri la faptele lor, este să te îndepărtezi din peisaj. Amintește-ți, ura lor îți prezintă chinul lorDacă nu permiți caura lor să devină și a ta, îl ajuțipe cel care urăște să-și anuleze durerea.

Când te lovești de ură din partea cuiva din viața ta, folosește acele momente pentru a-ți aminti să te întorci la Dumnezeu. Părăsindu-ți egoul, care vrea să se răzbune și să triumfe asupra urii, îți dai voie, în acele momente, să semeni iubire. Sursa ta este Dumnezeu. Sursa urii o constituie credința greșită a cuiva că este separat de Dumnezeu. Apelează la sursa ta, atunci când te confruntă cu ura, și vei fi îndrumat să transmiți iubire. Dacă cineva încearcă să te ispitească cu ura lui sau a ei, poți alege să nu accepți provocarea. E ca și cum ai căuta, cu bună știință, ceartă cu cineva care refuză să ia parte la ea. Persoana furioasă este dezarmată de răspunsul pacifismului sau al iubirii. Toate lucrurile către care iubirea

se îndreaptă sunt transformate în bucurie și frumusețe. Sau, cu alte cuvinte, iubirea și ura nu pot conviețui.

Multe dintre așa-zisele probleme de viață sunt rezultatul nevoii de a avea de-a face cu alții care aduc ură în câmpul energetic. Observă cât de mult din acea ură îți infestează casa, locul de muncă, familia, prietenii și chiar și sănătatea. Întreabă-te apoi dacă nu cumva contribui și tu la ură, urându-i pe cei care urăsc.

Vezi tu, niciuna dintre acestea nu este o problemă, dacă *tu* practici lucrul cu care Sfântul Francisc l-a implorat pe Dumnezeu să-l ajute în acest verset al rugăciunii sale: „Acolo unde este ură, să semăn iubire." Provocarea este să nu îți permiți să fii încurcat într-o rețea a urii, care antrenează și mai multă ură. Chiar dacă ești înconjurat din toate părțile de acest fel de energie și crezi că e imposibil din punct de vedere fizic să te îndepărtezi, poți lua o decizie conștientă de a nu emite altfel de gânduri decât iubitoare. Recitând în tăcere, „Doamne, fă din mine unealta păcii Tale,/Acolo unde este ură, să semăn iubire", vei schimba situația.

Cum? Problemele le trăiești în primul rând în gândurile tale. Dacă acolo ai iubire, nu vei mai avea loc pentru ură, de vreme ce ele nu pot conviețui. Soluția spirituală constă în a deveni conștient de gândurile tale în fața urii și să îți propui să rămâi cu gândurile iubirii. E nevoie de timp, dar, treptat și sigur, iubirea va transforma ura în bucurie și frumusețe.

CUM SĂ SEMENI PENTRU TINE SEMINȚELE IUBIRII ATUNCI CÂND AI DE-A FACE CU URA DE SINE

Dacă în inima ta ai locuri ocupate de ura față de tine însuți, atunci este obligatoriu să lași iubirea să o înlocuiască. Să semeni iubire în locurile ocupate de ură, înseamnă absolut oriunde o întâlnești, chiar și adânc înăuntrul tău. Gândește-te la aceste cuvinte ale Sfântului Francisc: „Am făcut tot felul de lucruri păcătoase, dacă Dumnezeu poate lucra prin mine, atunci poate lucra prin oricine."

Imaginează-ți-l pe omul care a purtat stigmatele lui Hristos, a îmblânzit animalele sălbatice prin prezența lui divină, i-a vindecat pe bolnavi și a propovăduit iubirea necondiționată pentru toată lumea, spunând: „Am făcut tot felul de lucruri păcătoase." Dacă acest lucru e adevărat în ceea ce-l privește pe Sfântul Francisc, cu siguranță poți și tu să arunci o privire la toate faptele și gândurile tale păcătoase și să recunoști nevoia de a te ierta pe tine însuți și de a înlocui ura de sine cu iubire de sine.

Toate lucrurile pe care le-ai făcut vreodată, pentru care s-ar putea să nutrești un dispreț de sine, fac parte din trecut. Așa că nu-ți petrece nicio clipă din ziua de azi întreținând ura de sine. Amintește-ți că adevărul despre ură e că ea este iubire, doar că orientată în direcția greșită. Schimbă viteza, bagă în marșarier și începe să îți muți gândurile în direcția iubirii. Poți face această inversare doar prin iertare. Am scris atât de multe în

această carte (precum și în altele) despre însemnăta - tea iubirii și a iertării de sine, încât aleg să nu le mai reproduc aici.

Am inclus acestă scurtă secțiune pentru că semănarea iubirii acolo unde există ură este valabilă pentru orice loc în care ura apare. Toate rătăcirile din trecutul tău, erorile de gândire și faptul că ți-ai găsit defecte au existat pentru că așa a trebuit. Trebuia să fii acolo, în acel întuneric, pentru a putea trece de el. În ceea ce privește greșelile tale, pur și simplu să vezi astfel lucrurile este o insultă la adresa lui Dumnezeu. Ești o desăvârșită bucățică divină ruptă din Dumnezeu, pentru că El este bun și tot ce este creat din El și de către El tot Dumnezeu este, fără greșeli, fără defecte, nimeni mai bun decât ceilalți. Aplică observația lui Emerson ca antidot pentru ceea ce tu percepi ca fiind defectele tale:

> Nu rata niciodată ocazia de a vedea ceva frumos; deoarece frumusețea este caligrafia lui Dumnezeu – o împărtășanie la marginea drumului. Primește-o cu bucurie în fiecare chip frumos, în fiecare cer senin, în fiecare floare frumoasă și mulțumește-i lui Dumnezeu pentru ea, ca pentru o cupă a binecuvântării.

În același fel privește-te și pe tine. Privește-te ca pe un ingredient din acea cupă a binecuvântării și lasă iubirea să fie acolo, în interiorul tău, pentru tine. Chiar este una dintre ocaziile de a vedea ceva frumos.

CÂTEVA SUGESTII PENTRU A SEMĂNA IUBIRE ACOLO UNDE ESTE URĂ

Îți recomand să exersezi ceea ce fac eu ori de câte ori mă găsesc într-o situație în care ura este prezentă. Repet versetul din rugăciunea Sfântului Francisc: „Acolo unde este ură, să semăn iubire." Indiferent dacă vrei sau nu să crezi, acțiunea lipsită de efort de a-mi repeta versetul îmi permite să-mi mut dialogul interior departe de ură și spre gânduri de iubire. Acest memento sub forma rugăciunii îmi dă totodată puterea de a întreprinde acțiuni bazate mai degrabă pe iubire decât pe tendința egoului meu de a lupta cu propria-mi ură.

Săptămâna trecută, pe un teren de tenis, în mijlocul unui meci la dublu, unul dintre jucători a început să-i adreseze altui jucător invective, acuzându-l că trișează.

Cu cât devenea mai veninos în insultele sale, cu atât mai otrăvit devenea și mediul terenului de joc. Eu scriam despre rugăciunea Sfântului Francisc și mi-am amintit imediat de atenționarea de a aduce iubire acolo unde este ură. I-am spus partenerului meu, care era cel vizat de răbufnirea de ură, ca pur și simplu să nu spună nimic drept răspuns, în loc să întoarcă insultele. Am spus apoi tare, încât să audă toată lumea, și direct către bărbatul plin de ură: „Știi că te iubim cu toții, indiferent dacă câștigi sau pierzi." Am fost surprins că am făcut-o, dar am fost și mai surprins de răspunsul lui. M-a privit, a zâmbit și a spus: „Îmi pare rău, pur și simplu mi-am pierdut cumpătul." A fost un exemplu uimitor de situație în care

semeni iubire în fața urii și vezi cum aceasta din urmă dispare aproape instantaneu.

Când te afli în prezența cuiva care își îndreaptă clar ura către tine, gândește-te la Iisus spălând picioarele ucenicilor Lui în noaptea dinaintea răstignirii. Soția mea mi-a spus că a fost învățată să gândească astfel încă de când era mică și că a făcut asta în tăcere toată viața ei. Imaginează-ți în mintea ta că te pui în pielea celui care urăște.

Apoi, mental, dă-i jos încălțările din picioare și creează o imagine cu tine spălându-i picioarele, așa cum a făcut Iisus. Această imagine mentală nu numai că îți dă posibilitatea de a proiecta iubire către ura la care ești martor, dar te și abate de la obiceiul tău condiționat de a te simți rănit și furios.

După fiecare episod în care ura a fost îndreptată spre tine sau în care ai fost martor tăcut la ură, nu-i permite incidentului să-ți stăruie în minte. Mai mult, rezistă tentației de a discuta despre episodul respectiv sau de a face din el punctul central al conversației. Mulți oameni, care nu transmit ei înșiși ură, par să se delecteze discutând despre felul de a fi plin de ură al altora și au tendința de a face din acest subiect punctul central al aproape tuturor conversațiilor lor. O țin una și bună povestind ce a spus altcineva, ce îngrozitor a fost și cum i-a afectat pe toți din jur. Până una alta, mediul momentului prezent este redus, prin intermediere, la unul al urii.

Atunci când vorbești despre o altă persoană, fă un efort serios de a transmite sau de a îndrepta spre câmpul ei energetic un sprijin iubitor și de a-i încuraja pe alții să gândească și să transmită energie iubitoare celor care par pierduți în ura lor. Fii persoana care promovează ideea că oamenii se pot schimba. Cere-le tuturor din familie și cercul tău de prieteni să canalizeze o îndrumare iubitoare și plină de rugăciune către cei care sunt blocați în chinul propriei lor uri.

Când porți conversații private, fă punctul central al conversației mai degrabă din iubire, decât din ura pentru cel care urăște. Poți semăna iubire și în momentele în care nu ești martor la ură. Are la fel de mult sens să te rogi pentru o persoană plină de ură, cum are să te rogi pentru cineva care este bolnav, sărac sau rănit într-un anume fel.

Intră discret cu iubire în câmpurile energetice ale urii . Fără să te identifici cu ele, ai nenumărate ocazii de a-ți folosi energia iubirii pentru a opri patima urii. Atunci când trăiești cu iubire în inima ta, emiți în exterior o energie mai rapidă și mai spiritualizată. Poți îndrepta această energie mai înaltă a iubirii către situațiile dominate de ură.

Îmi amintesc că eram într-o după-amiază într-un parc cu doi dintre copiii mei, când un tată a început să-și verse furia pe puștiul său. Țipa și îl amenința cu bătaia pe băiețel. Am trecut imediat la acțiune, nu pentru a-l

confrunta pe tatăl furios, ci pentru a mă muta mai aproape și a-i trimite energie iubitoare. L-am învăluit într-un nor imaginar de bunătate. Mutându-mă pe furiș în câmpul lui energetic, l-am văzut cum începe să se înmoaie, într-o oarecare măsură pentru că m-a observat și s-a rușinat de comportamentul lui, dar în cea mai mare parte pentru că eu aduceam energia iubirii, mai înaltă, într-un spațiu în care era prezentă energia urii, mai joasă. Această energie mai înaltă îi influența comportamentul chiar dinainte să-mi fi observat prezența.

Ai auzit expresia „Hai să-i transmitem energie pozitivă!”. Nu e ficțiune; e doar o altă metodă de a semăna iubire acolo unde este ură. Ai în orice moment, puterea de a-ți folosi astfel energia iubitoare.

Ori de câte ori te izbești de ură, amintește-ți că persoana care îndreaptă acea ură spre exterior se simte urâtă la rândul ei. Acest lucru va aprinde în tine dorința de a-i alina chinul de a se simți, la rândul său, urâtă, prin căldura iubirii tale. Ori de câte ori vreunul dintre copiii noștri spune sau face lucruri care ne semnalează că simte ură, și eu, și soția mea încercăm să-l asigurăm că este și că merită să fie iubit. Apoi, după ce trece furtuna, le dăm mici semne de dragoste, cum ar fi o îmbrățișare, o bătaie pe umăr sau o afirmație de genul: „Știi, mami te iubește, la fel cum te iubește și Dumnezeu; tot timpul, chiar și atunci când ești furios.” Nu o prelegere îndelungată, numai un semn delicat că sunt iubiți.

În mijlocul unei certe serioase, în care se proiectează ură, amintește-ți că Dumnezeu îi iubește pe toți cei implicați. Dacă reușești cumva să transmiți acest gând tuturor combatanților, inclusiv ție, e de ajuns încât să dezamorsezi ura și totodată să aduci o soluție spirituală situației.

Ia-ți, deliberat, angajamentul că vei petrece o oră, în mod dezinteresat, cu cineva mai puțin norocos. La trei străzi de casa ta e cineva care se simte disperat și neajutorat. Cel mai adesea, acești oameni nu știu că srcinea chinului lor constă în absența sentimentului că sunt iubiți. Cel mai adesea se simt neiubiți de toată lumea, în general, și de persoanele din viețile lor, în particular. Poți fi unealta păcii, semănând iubire și pentru acea persoană, și pentru tine. Nu trebuie să oferi bani, mâncare sau ceva material. Numai fapta minunată de a revărsa iubire generează o soluție spirituală pentru această problemă, în timp ce îți hrănește și ție sufletul.

Nu lua niciodată ura la modul personal. Să aduci iubire acolo unde este ură înseamnă să-ți reamintești că tu ești iubire și că numai iubire trebuie să oferi. Prin urmare, indiferent cine și-ar abate ura asupra ta nu va avea cum să ajungă la sufletul tău, deoarece ura nu poate trăi acolo unde este prezentă iubirea.

Cea mai bună metodă prin care poți devia ura este să fii conștient de maniera în care reacționezi la ură. Dacă te simți imediat jignit de comportamentul celui ce

urăște, atunci înseamnă că ai luat-o personal și i-ai permis egoului tău să fie prezent în conflict. Când îi răspunzi celui ce urăște prin cuvintele „Tu simți", atunci ai pus accentul pe ceea ce trebuie și n-ai luat-o personal. Deoarece, personal vorbind, știi că tu aici semeni iubire și că ura n-are nimic de-a face cu tine. Imaginează-ți că cineva îți spune: „Te urăsc; ești așa de insipid și nu-mi recunoști niciodată meritele. Tot ce faci e să mă critici." Ai putea răspunde prin ceva de genul: „Tu simți că nu îți recunosc meritele atât cât ți-ai dori și asta te înfurie. Vreau să știi că eu cred că ești capabil și talentat și mă voi strădui să ți-o spun mai des." N-ai luat nimic la modul personal și ai răspuns la ură cu iubire. O soluție spirituală! Și, chiar dacă ura se revarsă în continuare, tu menține-ți hotărârea de a nu lua niciodată la modul personal ura cuiva.

Fă-ți timp să li te alături celor care transmit ură, în viețile lor. Când ajungi să-i cunoști pe oamenii care par plini de ură, vei descoperi că și ei își doresc aceleași lucruri ca și tine. Vor să se simtă iubiți, iar manifestările exterioare ale sentimentului lor de ură nu sunt altceva decât un strigăt după iubire.

Cu ani în urmă, una dintre fiicele mele adolescente se revolta cu furie și adesea cu ură împotriva oricărei figuri de autoritate și în special împotriva mea. Am întrebat-o dacă am putea să ne rezervăm o seară pe care să o petrecem împreună, la cină, iar ea a consimțit în silă. Acele câteva ore petrecute mai degrabă vorbind cu ea,

decât vorbindu-i, și interesându-mă de viața ei fără să adopt o poziție de autoritate au schimbat total lucrurile în relația noastră.

Ajungând să cunoști pe cineva, petrecând timp cu persoana respectivă, făcând un mic efort suplimentar ca să semeni puțină iubire înspre cineva care simți că ar putea emana ură, creezi o atmosferă de deschidere, în care iubirea are o șansă să înflorească. Nu este valabil doar pentru membrii familiei. Poți merge să iei prânzul cu colegul de serviciu care se poartă cu tine cu cel mai puțin respect dintre toți și, în numai o oră de stat împreună, vei dezamorsa o mare parte din ură. Cuvântul „pre judecată" vine din termenul latinesc ce însemna „a avea idei preconcepute despre ceva". Să ai idei preconcepute înseamnă să-ți formezi o opinie fără a avea niciun fel de contact cu situația sau persoana respectivă. Opinia este gata formată înainte de a avea vreun contact. Prin contact, accepți lumina pe care o împărtășiți amândoi, iar particula „pre" dispare, așa cum dispare și judecata.

Folosește o scrisoare ca mijloc de a transmite iubirea . Foarte adesea pare imposibil să ajungi la cineva care este plin de ură. Cu cât te străduiești mai mult să îi vorbești despre asta, cu atât mai îndârjit devine în credința lui că nu are altă soluție decât să fie așa cum este. Aceste conflicte degenerează frecvent în certuri și rezultatele sunt adesea schimburile de cuvinte răstite, neplăcute, intolerante.

Eu îți recomand să îți faci cunoscute sentimentele sub forma unei scrisori, astfel încât cel care citește să nu poată să te combată cu ura pe care și-a cultivat-o. Chiar dacă persoanele respective nu sunt de acord cu nimic din ceea ce scrii tu în scrisoare, depune un efort să-i faci să știe că sunt importanți, demni de laudă, inteligenți și, cel mai important, iubiți, de către tine și de către Dumnezeu. Referă-te însă și la felul în care te simți tu atunci când ei își îndreaptă ura spre tine și la motivul pentru care te îndepărtezi adesea din imediata apropiere a urii. Trimițând iubire sub forma unei scrisori nu întețești scânteile urii, care se aprind atunci când cuvintele zboară de la unul la altul în discuții înfierbântate. Este o ocazie în plus pentru tine de a ajunge adânc în sufletul tău și de a semăna iubire acolo unde este ură.

Ca răspuns, încearcă să fii mai bun și tot mai bun. Una dintre cele mai bune căi pe care le-am descoperit de a semăna iubire acolo unde există ură este să fiu generos și darnic, drept răspuns. Trimite flori cuiva care ți-a vorbit urât. Expediază o cutie de bomboane sau trimite un talon cadou, ca răspuns la ură.

De-a lungul anilor, mi s-a întâmplat în multe ocazii ca oamenii să comande produse, să-mi trimită un cec și apoi, după aproape o săptămână, să descopăr că persoana nu avea fonduri suficiente pentru a acoperi costul materialelor pe care le achiziționasem și expediasem pentru ea. A fost o vreme în care reacționam la această experiență a fraudei, plângându-mă întruna de cât de

iresponsabilă și imorală era. Acum vreo cinci ani, am făcut însă o schimbare radicală. De fiecare dată când mi s-a întâmplat acest lucru, i-am expediat persoanei respective cadou o carte cu autograf și am cerut plata pentru cecul returnat. Răspunsul a fost uimitor. Cam 98% dintre oamenii care au primit un cadou gratuit ca răspuns la cecul cu fonduri insuficiente nu numai că au restituit banii, dar și-au făcut și timp să scrie o scrisoare amabilă în care să-și ceară scuze. Asta, față de mai puțin de 40% care și-au plătit cecurile înainte. O veche zicală spune: „Omoară-l cu bunătatea.” Eu prefer să spun: „Conectează-te cu ei prin iubire și generozitate” sau, cum ar spune Sfântul Francisc: „Seamănă iubire.”

Iartă-te pe tine însuți și privește-te cu bunătate. Amintește-ți mereu că ești conectat cu Dumnezeu în eternitate. Ești o creație divină și nu vrei să te mai temi de divinitatea ta. Nu trebuie să te ridici la standardele cuiva pentru a fi iubit; ești iubit necondiționat. Nu trebuie să fii fără de greșeală; ești întotdeauna iubit. Nu trebuie să câștigi; ești iubit indiferent de rezultat sau de scor.

Toate motivele pe care le-ai fi putut adopta pentru a te urî pe tine însuți sunt rezultatul unei credințe rigide conform căreia egoul este forța dominantă în viața ta. Egoul tău crede că tu ești ceea ce faci, ceea ce ai, ceea ce cred ceilalți despre tine. Egoul tău crede că ești separat de toată lumea și de Dumnezeu. Astfel că acel ego te judecă, te evaluează și te compară fără încetare cu ceilalți.

Atunci când nu corespunzi standardelor, te angrenezi în disprețul de sine. Apoi recapitulezi de câte ori ai eșuat și transformi acele eșecuri autopercepute în ură de sine.

Ca ființă spirituală, tu nu trebuie să te achiți foarte bine de îndatoriri, să te compari, să câștigi sau orice altceva. Valoarea ta e un dat. Ești parte din Dumnezeu. Întotdeauna conectat. Reamintește-ți acest adevăr ori de câte ori ajungi la orice formă de ură de sine. Iartă-te și astfel semeni iubire în câmpul tău energetic, furnizându-ți în același timp o soluție spirituală la problema disprețului de sine.

Închei cu asta sugestiile mele menite să te învețe cum să aduci iubire acolo unde este ură. În inima mea știu că nicio persoană nu poate iubi pe alta dacă nu iubește în primul rând umanitatea. Capacitatea de a revărsa iubire își are srcinea în senzația interioară de a te simți mai degrabă conectat decât separat de toate ființele vii, de umanitate și de Dumnezeu.

Un sclav emancipat, despre care s-ar putea crede că avea toate motivele să fie plin de ură, este un bun exemplu pentru mesajul acestui capitol și rugăciunea Sfântului Francisc. Numele său a fost Booker T. Washington și el a spus așa: „Nu voi lăsa niciun om să-mi împuțineze sufletul făcându-mă să-l urăsc.” Iată un om care a mers la muncă de la vârsta de nouă ani, a lucrat ca om de serviciu pentru a obține o educație și mai târziu a absolvit

ca șef de promoție Tuskegee Institute din Alabama. A refuzat să urască. De ce? Pentru că, după cum a spus, ura împuținează sufletul. Seamănă iubire și bucură-te de buchetul de respect care îți împodobește sufletul.

9.

ACOLO UNDE ESTE VĂTĂMARE, SĂ SEMĂN IERTARE

„Lumea nu are nevoie de o nouă religie și nici de o nouă filozofie. Lumea are nevoie de vindecare și regenerare. Lumea are nevoie de oameni care, prin credința lor adevărată în Dumnezeu, sunt atât de plini de spirit, încât pot fi instrumente prin care se înfăptuiește vindecarea, deoarece ea este importantă pentru toată lumea."

- JOEL S. GOLDSMITH, *THE ART OF SPIRITUAL HEALING (ARTA VINDECĂRII SPIRITUALE)*

Folosirea cuvintelor *vătămare** și *iertare* îmi pare un mod fascinant de a exprima dorința Sfântului Francisc de a vindeca bolnavii și de a-i însănătoși pe cei răniți. El folosește cuvântul *iertare* ca mod de a exprima dorința de a te elibera de ofensă asemeni unui prizonier care ar fi eliberat din arest prin emiterea unui ordin de grațiere. După cum știi prea bine, Sfântul Francisc a fost cunoscut în vremea sa ca vindecător al bolnavilor. Prezența lui

* *Injury*, în srcinal, înseamnă și „rană". (n.tr.)

printre cei răniți a produs vindecări miraculoase, care nu puteau fi explicate de doctorii vremii. El imploră, în acest verset al rugăciunii, să se contopească atât de deplin cu spiritul, încât trupul său și mintea universală să devină una. El se roagă pentru ca perfecțiunea conștiinței lui Dumnezeu să-i pătrundă în trup, astfel încât el să poată transmite această energie spirituală celor care sunt nu tocmai întregiți.

Eu nu îți cer să devii ca Sfântul Francisc sau ca Iisus și să înfăptuiești vindecări miraculoase, deși nu sugerez nici că acest lucru ar fi imposibil. Îți cer să te deschizi însă la această idee despre care probabil gândești că ar fi exagerată sau chiar imposibilă, dar pe care o vei analiza aici, dacă nu din alte motive, măcar pentru a te distra pe seama „nebuniei lui Dyer". Poate te va încuraja definiția dată în secolul al X-lea de Tilopa iluminării: „Să ai o minte deschisă la tot și neatașată de nimic."

Vreau să clarific modul în care cred eu că putem privi prezența bolii sau a vătămării în viețile noastre și în viețile celor dragi, din perspectiva punerii în aplicare a unei soluții spirituale. Când trebuie să recunoaștem și să acceptăm o anumită stare de boală în corpul nostru, primul nostru gând ar trebui să fie la cum să creăm o soluție. Aceasta presupune, în general, să ne aducem corpul înapoi la o stare lipsită de boală, cât mai rapid și mai fără durere cu putință.

Când sugerez să îți asumi responsabilitatea pentru orice boală sau vătămare, vreau să subliniez faptul că acest lucru trebuie făcut fără sentimentul de vinovăție

care le însoțește sau fără rușine. Spunându-ți: „Această stare de boală sau de dezechilibru este a mea; eu o stăpânesc și îmi controlez atitudinea față de ea", vei dobândi un sentiment dătător de putere, pentru că te deschizi în fața energiei vindecătoare ce se găsește în soluția spirituală. Vinovăția sau furia din cauza artritei, cancerului, bolii de inimă, blocajului renal sau a oricărui fel de vătămare te împiedică să te apropii de nivelurile energetice în care se găsesc din abundență soluțiile spirituale.

Trăim într-un mediu cancerigen, avem poluanți în aerul, mâncarea și apa noastră. Vinovăția, furia pentru aceste condiții, aruncarea vinii pe cei care poluează nu vor servi decât la amplificarea „problemei". Căutarea unei soluții spirituale presupune să lași în urmă acele energii ce ne fac vulnerabili, ale rușinii, vinovăției, furiei și reproșurilor. Dacă spui: „E a mea și caut o soluție spirituală pentru această situație", te muți în zona energiilor vindecătoare mai înalte.

Corpul tău este curriculum-ul tău de la Dumnezeu în această viață. Unii dintre noi au chelie, sunt scunzi, au ochi care nu văd, urechi care nu aud, picioare care nu merg și așa mai departe. Dacă refuzi să privești drept probleme aceste stări întrupate și începi să le îndeplinești menirea fără să simți vinovăție, furie sau remușcare, atragi în viața ta o energie mai înaltă. Pe scurt, pur și simplu, nu privi aparatul fizic ca fiind relevant pentru cine ești și pentru ceea ce faci. E ca și cum ai ști că sinelui tău spiritual i-a fost desemnat acest vehicul, acest corp,

oricare ar fi starea lui, pentru această încarnare. Corpul nu ești tu, iar tu nu ești corpul.

Eu mai cred și că legea care a permis vindecări miraculoase ale bolilor sau vătămărilor este încă în vigoare. N-a fost niciodată abrogată și poate fi probată prin foarte multe vindecări spontane și prin abandonarea cârjelor și cărucioarelor cu rotile în spații cu o încărcătură energetică imensă, precum Lourdes, în Franța, Fatima, în Portugalia și sate îndepărtate din Brazilia, pentru a numi doar câteva dintre ele.

Prezența vătămărilor și a bolii la copii este cu atât mai tulburător de privit. Încă o dată, e important să observăm cu empatie că, dintr-o perspectivă spirituală, suntem suflete infinite, nu ne naștem și nu murim niciodată. Esența noastră nu este dată de forma noastră materială. Un copil mic poate fi un suflet străvechi. Cine știe? Sunt sigur însă că poți aduce o soluție spirituală în mintea oricărui copil bolnav dacă îl înveți să refuze cu îndârjire să se gândească la el, sau la ea, ca fiind limitat în vreun fel și să-l ajuți să vadă că spiritul lui este perfect și conectat întotdeauna cu Dumnezeu, în pofida slăbiciunii trupului. Să vezi mereu expresia lui Dumnezeu în orice persoană și să-i înveți pe cei aflați în trupuri tinere cu afecțiuni să facă la fel. Prin asemenea învățături, iertarea este adusă în prezența vătămării și înlesnește astfel procesul de vindecare.

Plasarea cuvintelor „Acolo unde este vătămare, să semăn iertare” în contextul *Soluției spirituale pentru orice problemă* este modul meu de a-mi împărtăși

credința în eliberarea spirituală de boală, răni sau vătămări prin intermediul capacității personale individuale de a se uni într-un întreg cu puterea de vindecare a lui Dumnezeu. Acest lucru presupune să conceptualizezi corpul și mintea ca pe un întreg și să-ți folosești propria esență spirituală pentru a menține un sentiment al sănătății perfecte unificatoare. Cu cât te apropii mai mult de frecvențele înalte, bazate pe spirit, ale iubirii, bunătății, iertării, conectării, recunoștinței și conștientizării infinite, lăsând în urmă, în gândurile tale, vibrațiile mai joase/lente ale fricii, îndoielii, urii și senzației de separare, cu atât vei putea să influențezi mai mult sănătatea altora și pe a ta într-un mod vindecător. Vindecarea este starea de conștiință în care îi dai voie lui Dumnezeu să circule prin tine până la rană și până la rănit. Toate bolile, din punct de vedere metaforic, sunt rezultatul deconectării de Dumnezeu în mințile și trupurile noastre.

Cred cu tărie că nu poți fi niciodată separat de puterea unică, astfel încât, vedem o dată în plus că boala însăși este una dintre iluziile care pot fi corectate atunci când aducem spiritul în prezența acestei erori. Iar iertarea este un alt cuvânt pentru spirit. Într-un sens foarte real, ai puterea de a aduce energia vindecătoare mai înaltă a iertării în prezența acestui lucru numit vătămare și, făcând asta, aduci puterea lui Dumnezeu să apese asupra ei.

Atunci când spun că există o soluție spirituală pentru *orice* problemă, nu exclud problemele de sănătate cu care ne confruntăm. Deși nu subapreciez deloc comunitatea

medicală, vreau să spun că nu doctorii, medicamentele sau tratamentul vindecă pe cineva. Toți prietenii mei medici recunosc puterea remarcabilă, inexplicabilă a corpului de a se vindeca singur. Ei știu că există o putere care lucrează, pe care ei nu o pot vedea sau atinge, o putere care este energie spirituală pură ce vindecă o rană și păstrează întregul organism într-o armonie perfectă. Spre această energie spirituală trebuie să te îndrepți pentru a îndeplini rugăciunea Sfântului Francisc de a semăna iertare în prezența vătămării.

CORPUL TĂU ESTE PUTERNIC ÎNRĂDĂCINAT ÎN SPIRIT

Funcționarea corpului tău reprezintă o sursă de energie invizibilă din univers care lucrează activ în tine. Nu tu îți faci sângele să curgă sau acizii din stomac să îndeplinească miracolul digestiei. Corpul tău s-a ivit din ceva invizibil, pe care eu îl numesc spirit. El e puternic înrădăcinat în acel spirit, iar acel spirit este perfect. Într-un fel, trupul tău este o manifestare a cunoașterii lui Dumnezeu, o expresie a unei idei conținute în conștiința universală.

Acest corp face parte din ciclul universal al vieții, pe care îl vezi pretutindeni în jurul tău, în sămânță, mugure, floare, creștere, ofilire și cedarea locului pentru viața nouă. Corpul tău și corpurile celorlalți sunt destinate să exprime această idee a spiritului și să facă loc unei idei și mai apropiate de perfecțiune. Corpul însuși este

întotdeauna puternic înrădăcinat în această perfecțiune a spiritului. Atunci când pierde contactul cu spiritul perfect, apar ca rezultat vătămările sau boala. Așadar, nu există corpuri imperfecte, numai idei ale oamenilor care le întăresc starea de separare de Dumnezeu. Există doar idei imperfecte. Aceste idei imperfecte reprezintă egoul la lucru, creând un mod de gândire potrivit căruia nu ne putem vindeca nici pe noi, nici pe alții. O idee ce afirmă că am artrită ori migrene și n-am ce să fac în legătură cu ele sau că sunt înțepenit și cu dureri permanente din cauza acestor afecțiuni, în loc de o gândire care să spună că am aceste afecțiuni din cauza ideilor imperfecte pe care le am despre corpul meu.

Vreau să afirm fără echivoc că inteligența care sălășluiește în corpul tău va deveni absolut orice o proiectezi tu să fie. Ea va crea un corp sănătos sau bolnăvicios, în funcție de cum hotărăști tu să-ți folosești mintea. Dacă vrei un corp cu adevărat sănătos și capacitatea de a semăna iertare în ciuda oricărui fel de vătămare, trebuie să-ți vindeci în primul rând mintea prin intermediul iubirii necondiționate și să recunoști că trupul tău este un instrument al spiritului bine înrădăcinat în tine. Fă-ți mintea fermă, iubitoare, sănătoasă și pozitivă, iar corpul tău va reacționa în consecință. Mai mult, vei putea în-drepta această atitudine a vindecării asupra tuturor celorlalți pe care îi întâlnești, lucru pentru care Sfântul Francisc a fost renumit. De asemenea, poți aduce iertare în fața vătămării și poți înlesni vindecarea în același

timp. Împărțiți aceeași energie. În tine există, puternic înrădăcinat și permanent conectat la spirit, un vindecător. Pentru a-l cunoaște pe acest vindecător și pentru a-l pune să lucreze în viața ta și a altora, trebuie (încă o dată) să-ți dai la o parte egoul.

CUM SĂ TRECI DINCOLO DE EGO

Pentru a-ți dezvolta o încredere nezdruncinată în puterea vindecătoare a naturii, trebuie să înveți să-ți armonizezi propriul trup cu corpul, mintea și spiritul naturii. Pentru a realiza acest lucru va trebui să faci tot ceea ce poți pentru a-ți stăpâni egoul. Amintește-ți, definiția egoului este aceea că el nu este nimic mai mult decât o idee pe care o porți după tine, care te identifică pe tine ca fiind separat de toți ceilalți și ca o sumă a tuturor realizărilor și achizițiilor tale. Pe scurt, egoul tău îți spune că tu ești personalitatea și corpul tău, care trebuie să concureze cu toate celelalte corpuri și personalități pe care le întâlnești în fiecare zi.

Atunci când tu te percepi ca o minte sau un corp separat, te afli în lumea iluziei, în care boala și vătămarea reprezintă un mod de viață. Egoul tău nu reușește să vadă dimensiunea mai largă în care el este adăpostit. Așa că devine adesea supărat, însingurat, frustrat și temător, întorcându-se împotriva lui însuși pentru a-și confirma valoarea neînsemnată pe care o dă vieții. Chiar aceste gânduri de dispreț de sine, gândire limitată și

teama că nu se va ridica la înălțimea așteptărilor se vor manifesta într-o formă sau alta de vătămare sau boală. După cum știi acum, dacă ai citit până aici, aceste gânduri interioare ale egoului nu sunt nimic altceva decât erori. Nu există decât o singură putere, omniprezentă și care, prin urmare, se află în tine tot timpul. Egoul tău este partea din tine care acordă credibilitatea absolută unei iluzii. Egoul tău este ceea ce trebuie să depășești pentru a cunoaște adevărul vindecării prin intermediul aducerii iertării acolo unde sălășluiește vătămarea.

Transcenderea egoului se îndeplinește destul de ușor, îndreptându-ți atenția către unica putere ce reprezintă forța armonizantă din întreaga natură. Calea către miracolul creației și al întregii existențe îți așteaptă pașii, cu toate că ai îngăduit fricii să alunge această energie și să creeze vătămare într-o formă sau alta. Toate lucrurile încep din minte, din cele nevăzute, iar să îmblânzești pretențiile și revendicările egoului nu reprezintă o excepție. Corpul tău poate deveni un instrument perfect al gândurilor tale, atâta timp cât veghezi neîncetat pentru a înlătura gândurile la o boală iminentă și perspectiva unei vătămări. Vei elibera din ființa ta (sau vei ierta) astfel de gânduri dacă apelezi la ființa spirituală sufletească ce creează o armonie perfectă în lumea fizică, inclusiv în corpul tău. După cum stă scris în Sfânta Scriptură: „La Dumnezeu însă toate sunt cu putință.” Știi acum că acest lucru nu exclude nimic.

UITĂ NOȚIUNEA DE INC URABIL

Singurul principiu de bază, fundamental al universului fizic este acela că gândurile devin lucruri. Strămoșul fiecărui lucru material existent este un gând. Atunci când te gândești că ceva este imposibil, dai și mai multă putere gândului că este imposibil. Ideea că o boală este incurabilă sau că o vătămare este iremediabilă echivalează cu a-i spune lui Dumnezeu: „Renunț și la Tine, și la mine, extensie a ta." Spiritul perfect se află în toată lumea. Când scăpăm de ideile care creează iluziile bolilor noastre, ne deschidem către posibilitatea de a ne crea starea de sănătate perfectă.

Prefer să mă gândesc la orice boală sau problemă de vătămare în termenii energiei. După cum îți amintești din capitolele din prima jumătate a acestei cărți, totul este energie, iar energia este vibrație. Dacă trupul tău este în orice fel imobilizat, el este astfel din cauza frecvențelor incompatibile cu frecvențele tale personale de armonie superioară ale sănătății perfecte, așa cum sunt ele create de spirit. Când poți identifica frecvențele bolii și poți furniza soluții energetice noi, frecvențele negative pot fi îndepărtate, înlăturate definitiv. Sarcina ta atunci când aduci iertare vătămării este să fii echilibrat din punct de vedere energetic.

Te îndemn să mai privești o dată în urmă, la observațiile lui Patanjali asupra conștientizării superioare, prezentate în capitolul doi. Când ești statornic în a te abține de la ignoranță (falsa identificare cu egoul), poți

să te binecuvântezi și chiar să te vindeci pe tine și pe alții prin simpla ta prezență în câmpul lor energetic. Să fii echilibrat energetic înseamnă de fapt să te întorci la starea ta normală de grație prin meditație, gânduri de iubire necondiționată, sentimentul de a fi conectat cu spiritul, bună-dispoziție și, în esență, să trăiești în vibrațiile mai rapide ale conștiinței spirituale superioare. În acele frecvențe mai înalte, nu e loc pentru ideea că ceva ar fi imposibil sau incurabil.

Prietenul meu Stephen Lewis a scris o carte intitulată *Sanctuary: The Path to Consciousness (Sanctuarul: Calea către conștiință)*. Este un roman, dar se bazează pe realitatea pe care el o cunoaște. Scrie cu entuziasm despre energiile vindecătoare și despre îndepărtarea din corp a energiilor incompatibile. O parte a cărții sună „excentric" și va fi respinsă de cei care sunt convinși de tiparul exclusiv al terapiei, medicamentelor, chirurgiei, radioterapiei și chimioterapiei ca unice modalități de tratament disponibile pentru a înlătura bolile din viețile noastre.

Eu am participat la programul de echilibrare energetică și am văzut că funcționează în viața mea, pentru alții și pentru mine. Fiind deschis tuturor posibilităților, am putut să văd un progres în conștiința vindecării și o conștientizare mai profundă a stării de bine. Cred cu tărie că sunt multe lucruri în univers și în echilibrarea energetică ce nu au fost abordate. Dacă lași în urmă noțiunea de incurabil vei putea să te muți cu adevărat pe tărâmul energiei perfect armonioase, adică al conștiinței spirituale, și să îți dai seama că nimic din conștiința

lui Dumnezeu nu vrea ca noi să fim denaturaţi, răniţi sau năpădiţi de boală. Recunoaște-ți propria perfecțiune spirituală și vei ajunge să înțelegi cât de absurd este să consideri că ceva ar fi imposibil.

CE ESTE VINDECAREA?

Atunci când cineva experimentează boala sau vătămarea, după cum spune Sfântul Francisc, a ajuns să fie într-un fel deconectat de Dumnezeu. Un proces de reunificare înfăptuiește vindecarea spirituală; e ceea ce eu numesc înțelegerea lui Dumnezeu. N-are nimic de-a face cu denumirile bolilor, cu urmarea tratamentelor medicamentoase sau cu munca unui chirurg priceput. Vindecarea reprezintă o reunire a sinelui cu întregul. M-am referit în mod repetat la boli (ca și la discordie și lipsa armoniei) ca la niște iluzii, de vreme ce tot ceea ce vine de la Dumnezeu este bun. Vreau să dezvolt subiectul, analizând acest proces de vindecare.

Când vorbesc despre boală ca despre o iluzie sau ca fiind ireală, nu vreau să spun că ar fi inexistentă. Nu-ți cer să te păcălești singur să crezi că ceea ce există în tine sau în alții e doar în imaginația ta. După cum ne reamintește Joel Goldsmith în *The Art of Spiritual Healing (Arta vindecării spirituale):*

> Atunci când despre boală (ca și despre moarte și păcat) se spune că ar fi ireală, nu este vorba de o negare a așa-zisei existențe a acestor lucruri: E o negare a existenței lor ca

> parte a lui Dumnezeu sau a realității... Pe tărâmul celor reale, în împărăția lui Dumnezeu, dezacordul simțurilor nu există. Acest lucru nu schimbă însă faptul că suferim din cauza lor... Începutul înțelepciunii îl reprezintă înțelegerea faptului că nu e nevoie ca aceste stări să existe.'

Vindecarea nu se înfăptuiește cerându-I ajutor lui Dumnezeu, deoarece El nu îți reține nimic, ci căutând ajutor prin Dumnezeu și ridicându-te până la locul în care ajungi să te reunești cu acel câmp energetic spiritual mai înalt, în care se află Dumnezeu întotdeauna. Vindecarea reprezintă atunci o ridicare deasupra noțiunii de fizic sau material, până la înțelegerea lui Dumnezeu, iar termenul de ireal sau iluzie se referă la irealitatea bolii pe tărâmul plenitudinii și al conștiinței spirituale. Când Sfântul Francisc îl imploră pe Dumnezeu să aducă iertare vătămării, el cere să fie reunit cu această plenitudine spirituală și ca el să îngăduie acelei conștiințe să fie emisă în exterior spre toți cei care trăiesc în lumea „ireală" a bolii și lipsei de armonie. Când știi că adevărata ta esență este spiritul și trăiești acolo, în mintea ta, corpul îți va urma exemplul și rezultatul va fi, în cele din urmă, vindecarea.

E un eveniment miraculos să fii martor la o vindecare și ea are loc zilnic, într-o multitudine de feluri. O iritație dispare atunci când vindecarea tonifică pielea. Simptomele unei răceli care s-a prelungit nu mai au deodată niciun efect asupra ta. Nu-ți mai curge nasul, temperatura revine la normal, stomacul deranjat e alinat, degetul

rupt se vindecă. Toate aceste vindecări nu sunt mai mult decât întoarceri la plenitudine. Gândurile tale au mult de-a face cu acest proces de vindecare.

Cu cât stai mai aproape de Dumnezeu prin fericirea armonioasă din gândurile tale, cu atât îngădui mai mult puterii unice a universului să se reverse asupra ta. Gândurile tale și tiparele energetice joase pot declanșa un ulcer, dar la fel de bine pot declanșa și fluxul Chi-ului pentru a înlătura dezechilibrul. Legătura minte-corp este reală, dar legătura Dumnezeu-corp reprezintă esența vindecării. Să te vezi conectat la cele mai înalte vibrații de energie spirituală și să te străduiești să rămâi în acea zonă înseamnă să vezi funcționând principiul fundamental al vindecării.

Și-acum, ai putea întreba de ce a murit Sfântul Francisc de tuberculoză, de ce a murit Iisus pe cruce și de ce fac sfinții cancer și mor, dacă se află în legătură cu această energie supremă a plenitudinii? La fel ca boala, moartea nu este reală, însemnând că ea nu avut loc niciodată în împărăția spiritului. Când Sfântul Francisc a fost întrebat de ce nu s-a vindecat de bolile lui terminale, el a răspuns: „Vreau să știe toată lumea că nu eu fac vindecările.” Pentru maestrul spiritual, moartea este ireală, inexistentă, *ireală*. Deoarece realitatea la nivel spiritual este infinită, nimeni nu se naște și nimeni nu moare. Realitatea nivelului spiritual este informă, atemporală și nelimitată. Să trăiești în această dimensiune înseamnă să trăiești în sfera plenitudinii.

Să aduci iertarea în fața vătămării e totuna cu a uni corpul cu conștiința lui Dumnezeu. Când se întâmplă acest lucru, ceea ce numim vindecare pare să se înfăptuiască miraculos. După cum a spus atât de concis Sfântul Augustin: „Miracolele nu se întâmplă contrar naturii, ci contrar a ceea ce știm noi despre natură." Dacă știi că vindecarea nu este nimic mai mult decât înțelegerea lui Dumnezeu și dacă abandonezi toate gândurile că ai fi separat de acea conștiință, inclusiv frica de boală și moarte, atunci creezi un câmp energetic pentru a te reuni cu spiritul. Aceasta este vindecarea, iar Sfântul Francisc îți cere, prin intermediul rugăciunii lui, să fii un instrument al acestui proces.

CE ESTE UN VINDECĂTOR

În minunata ei carte, *The Physician Within You (Vindecătorul dinăuntrul tău)*, dr. Gladys Taylor McGarey relatează o conversație cu fiul ei, Carl, care tocmai își terminase rezidențiatul și se specializa în chirurgie ortopedică. După ce i-a vorbit mamei lui despre teama de a avea pe mâini viețile oamenilor, ea i-a spus: „Carl, în calitate de chirurg, probabil vei închide o incizie și o vei sutura, dar nu o poți face să se vindece. Dacă îți închipui că tu ești cel ce vindecă, atunci ai dreptate să fii speriat. Dar dacă înțelegi că tu ești canalul prin care curge vindecarea, atunci nu ai de ce să te temi. Vei fi trezit vindecătorul din ei și îi vei trimite să se vindece singuri."

Începând să-ți trăiești viața în planul spiritual, vei descoperi că și mintea, și trupul tău devin uneltele lui Dumnezeu atunci când poți să aduci un fel de conștiință celor bolnavi sau vătămați, tu aducând, de fapt, posibilitatea de a ierta sau de a se elibera de boală. Vindecarea apare atunci când abordăm propria putere de vindecare cu credință în perfecțiunea noastră spirituală și cu un sentiment trainic de iubire necondiționată. Vindecătorul nu înfăptuiește vindecarea, ci aduce iertare sub forma iubirii necondiționate și sub forma energiei mai înalte a conștiinței spirituale, care să îndure vătămarea, în timp ce Îi încredințează lui Dumnezeu întregul proces.

Atunci când îți accepți perfecțiunea spirituală, pui de fapt în mișcare legea universală. Acest lucru se face prin abandonarea îndoielilor și temerilor tale, prin lăsarea la o parte a egoului tău neînsemnat și prin trăirea în conformitate cu principiul existenței, care este principiul gândurilor ce se transformă în lucruri. Gândurile sau starea mentală au fost cele care au creat iluzia bolii, ca o separare de divinitate, și tot gândurile tale de perfecțiune spirituală vor permite forței vindecătoare să lucreze prin tine, ca și prin alții.

Nu vorbesc aici despre vindecări prin atingerea cu mâinile sau despre ocultism, ci doar despre conștientizarea faptului că un vindecător trebuie să poată să-și accepte, în propria minte, perfecțiunea spirituală a minții și a corpului, precum și perfecțiunea spirituală a acelor vătămări pe care cauți să le ierți. Într-un cuvânt, iubirea este puterea care vindecă. Amintește-ți, opusul

iubirii este frica, iar credința în frică este o credință în puterea secundară a bolii. Amintește-ți mereu că „Dragostea desăvârșită izgonește frica" și că rădăcina tuturor bolilor și vătămărilor este frica; frica de a fi separat de puterea unică a lui Dumnezeu.

POȚI SĂ FII ȘI TU VINDECĂTOR?

Oricine înțelege că el sau ea este doar un canal prin care circulă iubirea spirituală perfectă poate deveni vindecător. Când ești bolnav, te-ai deconectat de la capacitatea de a te vindeca. Ai pierdut contactul cu sursa ta vindecătoare. Îți vei găsi capacitățile de vindecare reunindu-te cu sursa. Ca vindecător, ești în legătură cu întregul, fără a cădea vreodată pradă superstiției separării, care face în primul rând ca boala să pună stăpânire pe corp. Când atingi boala altuia cu energia spiritului sau a sursei, activezi conexiunea și facilitezi procesul de vindecare. În acest sens, da, ești un vindecător, chiar dacă tu nu vindeci pe nimeni. Nu e nevoie nici măcar să înțelegi mecanismele acestui proces. Când ajuți pe altcineva să devină conștient de sursa din care vine vindecarea, nu numai că facilitezi vindecarea, dar acționezi și pentru a-i ajuta pe alții să prevină boli ulterioare.

Sunt convins că poți deveni într-adevăr o unealtă a vindecării dacă-ți crești câmpul energetic până la cele mai înalte și spirituale niveluri, care au fost descrise în primele șase capitole ale acestei cărți. Am explicat acolo că Dumnezeu nu vindecă boala, pentru că boala nu este

acceptată ca o putere separată. Mai degrabă Dumnezeu este puterea unică a armoniei.

Fii tu acea putere, trăiește acolo și vei aduce tu însuți iertare vătămării din viața ta și din viețile celor pe care îi întâlnești și care trăiesc în iluzia bolii. Crede în această putere unică. Nu e un miracol, ci, pur și simplu, firea lucrurilor. După cum a spus-o Sfântul Toma de Aquino, „Miracolele nu sunt semne pentru cei ce cred, ci pentru cei ce nu cred."

SUGESTII PENTRU A SEMĂNA IERTAREA ACOLO UNDE ESTE VĂTĂMARE

Folosește-ți gândurile pentru a-ți păstra energia în vindecare, nu în boală. E destul de obișnuit să-ți plasezi energia în ceea ce este greșit și nu îți dorești. Gânduri precum: „Răcela asta se va înrăutăți", „N-ai ce să faci, e sezonul gripei și circulă peste tot", „Trebuie să te simți mai rău înainte să te simți mai bine", toate sunt idei care te vor ajuta să concretizezi ceea ce nu îți dorești. O scurtă atenționare: acționezi pe baza gândurilor tale, lucru valabil pentru corpul tău și ale celor din jurul tău. Dacă gândurile tale sunt îndreptate către ceea ce nu-ți dorești (boală), vei acționa pe baza lor și vei concretiza încă și mai multe lucruri pe care nu ți le dorești.

Ori de câte ori intri într-un câmp energetic al vătămării sau bolii, amintește-ți că aduci energia strălucitoare a spiritului în acea zonă. Rămâi concentrat pe energia mai

înaltă, fă un efort să o emiți în exterior, astfel încât să te înconjoare, fără să dai crezare energiei mai joase a bolii.

Am vizitat, într-un spital din Canada, un tânăr care fusese rănit într-un accident grav de motocicletă și era în comă. Câțiva dintre prietenii lui mi-au cerut să-l vizitez, deoarece era fan al scrierilor și înregistrărilor mele și nu ajunsese la prezentarea mea din Toronto din cauza accidentului ce i-ar fi putut fi fatal, petrecut cu câteva zile înainte de vizita mea. În drum spre aeroport, m-am dus să îl văd pe Anthony la terapie intensivă. Asistentele au spus că erau foarte puține șanse ca el să supraviețuiască. Era înconjurat de energia vătămării. Ceilalți pacienți din salon erau în stări una mai proastă decât alta. Anthony zăcea acolo, la douăzeci și cinci de ani, inconștient, într-un loc în care i se dădeau puține șanse de vindecare.

Am petrecut o oră cu Anthony și am făcut toate eforturile posibile ca să fiu un canal prin care să circule vindecarea. Am stat într-un contact conștient profund cu Dumnezeu (prin meditație) și am vizualizat o lumină albă înconjurându-l pe acest tânăr. Când am plecat, credeam cu tărie că Anthony se va face bine. Și fără îndoială, optsprezece luni mai târziu, în timp ce vorbeam la o întrunire, a apărut Anthony. Arăta și vorbea bine și ne-a spus că s-a recuperat aproape complet. Când s-a adresat grupului, la cererea mea, a povestit că a ieșit din comă și asistentele i-au spus despre vizita mea. I-au povestit că m-am rugat și că păream aproape pierdut în propriul

extaz mistic, pe când mergem de jur împrejurul patului său, în timpul vizitei mele.

După cum știi, n-am fost eu, egoul sau corpul meu cel care a avut de-a face cu însănătoșirea lui Anthony. Eu n-am făcut decât să aduc conștiință spirituală vătămării lui și, în marea schemă a lucrurilor, Anthony a ajuns să-și folosească acum propria călătorie a vindecării ca pe o metaforă pentru a-i învăța și pe alții. Singurul lucru căruia i-am fost dedicat în timpul vizitei mele a fost să rămân în cel mai înalt model energetic posibil și să refuz să acord credibilitate unei puteri secundare, numite vătămare.

Abordează orice experiență a vătămării, a ta sau a altora, cu un mod de gândire marcat de speranțe mari și posibilități de eliberare de acea vătămare (iertare) . Gândurile tale trebuie să ajungă la plenitudine pentru a face vizibil acest lucru în corpul tău. Cred că nimeni nu știe suficient de mult pentru a fi pesimist și oricine poate fi vindecat, chiar și cei aflați la frecvențele cele mai joase.

Îmi amintesc că am primit o scrisoare de la o femeie care căzuse victimă prostituției, era dependentă de cocaină, pierduse enorm în greutate și ajunsese un schelet ambulant. Aflată pe această treaptă de jos a existenței sale, a intrat într-o dimineață din întâmplare într-o farmacie și a furat, dintr-un suport rotativ de casete, una de dezvoltare personală. S-a întâmplat să fie una dintre casetele mele și, dintr-un motiv sau altul, s-a dus acasă și a ascultat-o.

Când am cunoscut-o personal, a fost de acord să apară la o emisiune de la televiziunea națională pentru a-și împărtăși povestea. A descris cum, de pe o treaptă de jos a vieții ei, a început să aibă gânduri hotărâte de vindecare, același tip de gânduri pe care le înregistrasem pe casetă. A ascultat-o în fiecare zi și, încet-încet, acele gânduri au ajuns să fie propriile ei gânduri și i-au transformat, la propriu, vătămarea în sănătate. Primesc acum în fiecare an o felicitare de Crăciun, cu o fotografie cu ea, soțul său și cei doi copii, împreună cu o scrisorică în care povestește despre succesul constant al noii ei afaceri.

Când reușești să-ți depășești starea de rău și gândurile că ar fi ceva imposibil sau incurabil și reușești să le înlocuiești cu energia spiritului, în care toate lucrurile sunt posibile, lumea materială răspunde și plenitudinea înlocuiește viziunile damnării și separării. Transmite această energie mai înaltă, gândind că poți să echilibrezi până și cele mai rele condiții, și o soluție spirituală se va arăta.

În concluzie, gândește mereu că, da, e posibil, pot, o voi face, am încredere deplină în Dumnezeu, deoarece tot ceea ce nu este bine nu poate fi real, chiar dacă există în lumea materială. *Fii tot timpul conștient de momentele în care ești captiv în conștiința egoului.* La o întâlnire din Maui, moderată de Swami Satchidananda, la care am participat, am discutat despre diferența dintre boală și starea de bine. Satchidananda ne-a sfătuit să analizăm modul în care se scriu aceste două cuvinte. „Boală (*ill-ness*)", ne-a spus el, începe cu litera *i* (eu), care e sursa

tuturor bolilor. Credința egoului în separarea lui de perfecțiunea lui Dumnezeu creează o stare imperfectă, numită boală. Starea de bine (*wellness*), pe de altă parte", ne-a reamintit el, „începe cu *we* (noi), care indică un sentiment de a fi conectat cu Dumnezeu în toată perfecțiunea Lui." Rămânând în modul de gândire al lui „noi", în loc de „eu", rămâi într-o stare de bine și eviți boala.

Căutând să aduci iertare prezenței vătămării, fii conștient că ea este un indiciu al deconectării spirituale. Nu face din asta o ocazie de a te simți vinovat sau slab, ci de a-ți reaminti să te muți din sentimentul egoului tău că ai fi separat de spirit. Atunci când îți folosești mintea pentru a te percepe ca fiind conectat la spirit, te vei simți mai iubitor, mai tolerant, mai încrezător și mai pașnic. Acestea sunt semnale pentru corpul tău și pentru existența unei vătămări că acum ești dispus să fii un canal prin care să circule forța vindecării.

Să vezi în existența vătămării în alții o ocazie ca tu să întreprinzi o acțiune de iertare. În loc să te simți dezgustat sau supărat atunci când vezi o vătămare, permite-le sentimentelor tale interioare să te stimuleze pentru a acționa. Ceea ce urmează este o poveste adevărată, trimisă de un cititor, care a făcut exact ceea ce afirm eu aici. Am făcut modificări numai pentru a proteja identitatea celor implicați.

Eu și colegii de serviciu am participat la o întâlnire la cină, într-un restaurant din oraș. Stăteam de vorbă la masă, când o chelneriță ne-a întrebat dacă dorim ceva de băut.

Am privit în sus la ea, am văzut o femeie drăguță și i-am zâmbit. Mi-a zâmbit și ea și am fost la un pas să mă înec!!! Avea dinții cariați, jumătate lipsă, iar cei pe care îi mai avea erau ciobiți și ieșiți în afară. Ea a continuat să zâmbească și ne-a luat comanda, în timp ce eu întorceam privirea, ca să nu mai văd priveliștea aceea groaznică. După ce a plecat, am comentat și eu, și comesenii mei. Îmi părea foarte rău de ea că trebuia să-și trăiască astfel viața. Nu era corect, mai ales în societatea de azi, când asistența medicală stomatologică e la îndemâna oricui. După cină, n-am putut să nu mă gândesc tot timpul la ea. Habar n-aveam cine era, nu știam nimic despre ea, dar am simțit nevoia să ajut. Nu sunt sigur de ce am simțit impulsul să o ajut tocmai pe ea, când zilnic vedem oameni aflați în nevoie.

M-am dus acasă și am meditat și am ajuns la concluzia că o puteam ajuta. Nu-mi puteam permite să suport eu costurile, dar știam că erau multe organizații în comunitatea noastră care puteau ajuta persoane ca ea. De fapt, fusesem în câteva consilii de conducere și știam exact cu cine să iau legătura. Acum, problema mea era cum să o abordez să-i spun că vreau să o ajut. Nu voiam să o jignesc. M-am hotărât să îi scriu o scrisoare și, dacă răspundea, vedeam eu mai departe. Am dus personal scrisoarea și în cinci minute m-a sunat. Pe scurt, i-am promis că o voi ajuta să-și pună dinți noi, fără să o coste nimic. Am crezut că va fi simplu!

După ce am sunat la: United Way (niciun program disponibil deocamdată), Departamentul Comunitar pentru Sănătate (niciun dentist disponibil), Organizația pentru Servicii Dentare din Donații (listă de așteptare de trei ani), Fundația Zonală (fără fonduri rezervate asistenței medicale dentare), la Asistență Socială și programe guvernamentale (nu se încadrează pentru că este angajată cu normă întreagă!) Nu puteam să cred, toate ușile erau închise!!! Am sunat la câțiva dentiști și cereau peste 5000 de dolari pentru lucrare. Eram foarte descurajat, dar ceea ce mă deranja cel mai tare era că îi promisesem acestei femei o dantură nouă. Ce aveam să mă fac acum?

Am ieșit să iau masa în oraș cu familia mea (mama, tata, frații și soțiile lor), le-am spus ce s-a întâmplat și le-am cerut sfatul. Mi-au scris toți cecuri chiar în acea seară. Apoi, mi-am sunat dentistul și el s-a oferit să doneze 1500 de dolari pentru dinții ei, dacă eu puteam să vin cu 3500 de dolari. S-a făcut! Iată articolul care a fost scris despre acea femeie, m-am gândit că ți-ar plăcea să-l citești.

Este un exemplu din viața reală de situație în care, aducând iertare în prezența vătămării, o faci să dispară. E o zicală: „Când învățăcelul este pregătit, va apărea și învățătorul.” Și reciproca este adevărată: „Când învățătorul este pregătit, vor apărea și învățăceii.” Când trăiești în spirit, ca învățător al spiritului, căutând o soluție spirituală pentru orice problemă, vei vedea că învățăceii apar în fiecare zi, iar tu vei fi îndrumat să aduci iertare, prin simplul fapt că te îndepărtezi de la calea egoului tău și îi îngădui spiritului să domnească.

Cufundă-te mai degrabă în literatura vindecării, decât în cea a răului. Citește și ascultă povestiri despre leacuri miraculoase, vindecări, energie pozitivă și despre măreția tututor lucrurilor bune din această lume. Lasă-te pătruns de harul lui Dumnezeu și crezi în potențialul uman de a atinge perfecțiunea spirituală. Aceste lucruri vor deveni apoi așteptări pentru tine însuți, ca un canal de vindecare. Citește despre viețile sfinților și despre schimbările remarcabile pe care le-au săvârșit în viețile celor pe care i-au întâlnit, în special ale celor vătămați. Uită-te la filme și seriale care preamăresc mai degrabă virtuțile omului, decât intențiile rele și tarele omenești. Întărește încontinuu în tine ideea că omenirea este bună, că bolnavii pot fi vindecați, că cei vătămați pot fi iertați. Există un milion de fapte bune în lume pentru fiecare faptă de violență. Fă tot ceea ce poți pentru a întări acest adevăr.

Un mic exemplu despre cum poate această atitudine să aducă vindecarea mi-a venit prin intermediul unei scrisori primite de la o femeie din Pottstown, Pennsylvania, care tocmai citise o carte pe care am scris-o împreună cu soția mea, Marcelene. *A Promise Is a Promise* (*O promisiune e o promisiune*) este o poveste adevărată despre iubirea necondiționată, fără egal, a lui Kaye O'Bara, o mamă care și-a îngrijit fiica aflată în comă mai bine de treizeci de ani, în spiritul dedicării și al unei iubiri altruiste cum n-am mai văzut până acum. Barbara Binkley mi-a scris următoarele cuvinte; sunt firești, în contextul acestui capitol despre aducerea iertării în prezența vătămării.

„Îți citesc acum cartea *A Promise Is a Promise* (*O promisiune e o promisiune*). E o carte incredibilă, atât de plină de iubire și miracole, încât am băgat de seamă că, după ce am citit o parte din ea, durerea din cotul stâng, care mă supărase în fiecare zi din noiembrie încoace, a dispărut. Dumnezeu să te binecuvânteze, Barbara J. Binkley". Ce mod frumos de a aminti cât de important poate fi să citești povești inspiraționale!

Ai grijă de cel bolnav, dar fii indiferent la boală. Nu conferi și mai multă putere vătămării acordând iubire specială și atenție exagerată bolii. Acest lucru este valabil în ceea ce privește atât tratamentul altora, cât și al tău. Evită să-ți oferi ție sau altora un motiv pentru a continua să fii bolnav. Nu face din apariția bolii singurul moment în care oferi atenție iubitoare. Boala și iubirea pot deveni astfel asociate. Când o persoană, în special un copil, vrea iubire, s-ar putea să creadă, în mod greșit, că o va obține dacă se îmbolnăvește.

Convinge-te de faptul că boala în sine nu e reală. Nu e de la Dumnezeu, așa că, din punct de vedere spiritual, nu e reală. Poartă-te cu ea așa cum te-ai purta cu orice altă iluzie, ceva ce nu are, efectiv, ce căuta în conștiința ta sau a celui vătămat. Devino indiferent față de boală. Întărește ideea că tu, cel real, nu ești bolnav și că boala poate să dispară atunci când îți dai seama că nu o vrei și nu o meriți.

Consider că oamenilor care au parte de foarte multe vătămări și boli în viață pare să le placă să le povestească întruna, tuturor, despre suferințele lor. Când acești oameni încep să îmi spună cât de mândri sunt de suferințele lor, le răspund cu indiferență față de boala în sine. „Nu e nevoie să trăiești cu această durere", le sugerez eu, „ești mai puternic decât orice boală". Nu acord niciun pic de credibilitate vătămării. La fel mă port și cu mine, și cu familia mea. Am observat, încă demult, că în familia noastră rar se întâmplă să spunem că suntem obosiți, că nu ne simțim bine sau că simțim că „ne paște ceva". Firește că eu și soția mea le-am transmis copiilor noștri mesajul că ei sunt mai puternici decât procesul oricărei boli. Cu alte cuvinte, vrem ca iubirea noastră să fie asociată mai degrabă cu sănătatea, puterea și conștiința spirituală, decât cu starea de boală, oboseală sau vătămare. Atunci când nu mai întărești, prin iubire, vătămarea și îți folosești iubirea pentru a întări iertarea, vindecarea va înlocui, adesea destul de repede, boala.

Practică direcționarea energiei vindecătoare. Un mod de a aduce iertare în prezența vătămării este să te percepi ca pe un distribuitor de energie vindecătoare mai înaltă. Observă-ți respirația în mod conștient și percepe esența sinelui tău ca fiind energie și conștientizare pură, ce se exprimă prin corpul/mintea ta. Vizualizează cum aduci această conștientizare în inima ta și cum, inspirând ușor, asimilezi conștientizarea din inimă. Vezi, apoi, un curent de energie iubitor care curge ușor din inima ta către

orice zonă vătămată, fizic sau emoțional, a corpului tău sau a corpului altei persoane.

Acest proces de vizualizare și direcționare a energiei poate fi foarte eficient. Tu ești un sistem de vibrații mai înalte/rapide, în care lucrarea minții tale este precursoarea realității materiale (cum gândești, așa vei fi). Poți accesa, prin eforturile de vizualizare, energia vie, armonioasă a ființei tale și poți simți energia cum circulă spre zonele vătămate sau dureroase și le vindecă.

Au fost scrise multe cărți despre capacitatea uimitoare a minții de a vizualiza și de a transfera apoi imaginea în realitatea materială. Jucătorii de baschet învață să arunce liber la coș prin acest procedeu de vizualizare, așa că nu exagerezi deloc dacă te vezi folosind această tehnică pentru a aduce energie vindecătoare în locurile lezate sau bolnave. Eu practic această tehnică de vizualizare pe mine însumi tot timpul. Am reușit să îmi alung din corp o durere de cap direcționând energie din chakra inimii înspre zona dureroasă.

Poți face toate aceste lucruri dacă devii o persoană deschisă la ideea că îți poți folosi capacitățile superioare pentru a ajuta la restabilirea armoniei naturale iubitoare a corpului.

Ține întotdeauna aproape frumusețea și simte puterea vindecătoare a lumii naturale liniștitoare și armonioase a lui Dumnezeu. Permite-ți să trăiești din plin și să te bucuri de flori, apusuri și răsărituri de soare, de munți, plaje și literatură de spiritualitate frumoasă. Când ai

nevoie de vindecare, îți sugerez să te deschizi experienței de a asculta cât mai multă muzică frumoasă și optimistă. Și, mai presus de toate, ține la loc de cinste în mintea ta cuvintele lui Peace Pilgrim: „Vindecarea nu înseamnă întotdeauna să rămâi de partea vieții. Câteodată Dumnezeu are alte planuri pentru copiii Lui – iar ambele părți ale vieții sunt de fapt una singură."

Renunță. Da, așa este, detașează-te de gândurile tale pline de furie, amărăciune, autocompătimire sau de orice alt fel și iubește-ți pur și simplu corpul ca pe un templu pe care Dumnezeu ți l-a dăruit pentru a-ți adăposti sufletul pe parcursul acestei călătorii. Procesul de renunțare și refuzul de a-ți îndrepta gândurile către boală îți vor aduce o energie vindecătoare calmă în acel moment, iar pacea va fi răsplata ta pentru că ai renunțat.

Folosirea cuvântului iertare de către Sfântul Francisc poate fi interpretată de asemenea ca însemnând bunăvoința de a acorda iertare tuturor celor care te-au vătămat în orice fel, nu numai prin vătămări ale corpului. Trăind din ce în ce mai mult în planul spiritual, vei avea tot mai puțin de-a face cu frecvențele mai joase ale furiei, prejudecății, fricii și răzbunării. Sfântul Francisc îi cere lui Dumnezeu să-l ajute să fie o unealtă a iertării ori de câte ori se simte vătămat de comportamentul altora. Capacitatea de a acorda iertarea devine firească atunci când nu mai porți în tine ură.

Ori de câte ori simți că cineva te-a ofensat, ți-a pătat reputația sau ți-a provocat un rău fizic, soluția spirituală, oricât de dificilă ar părea, e să acorzi iertarea. Să te agăți de suferință și să încerci să vrei să-ți iei revanșa te va ține pur și simplu blocat în durere, iar problema va fi astfel exacerbată. Un vechi proverb chinezesc o spune mai bine decât mine: „Înainte să pornești pe calea răzbunării, sapă două morminte." Exersează renunțarea la sentimentele rănite înlocuindu-le cu iubire și iertare, iar soluțiile spirituale la majoritatea problemelor tale vor apărea. Renunță și lasă-te în voia lui Dumnezeu este un sfat minunat, așa cum este și acest memento dintr-un capitol precedent:*Niciunul dintre conflictele tale cu ceilalți nu este între tine și ei; totul este între tine și Dumnezeu.*

Închei cu asta gândurile și sugestiile mele menite să-ți arate cum să aduci iertare acolo unde este vătămare. Te poți muta într-o zonă a energiei spirituale, unde devii, la propriu, o unealtă sau un canal pentru vindecare. Aici se află vindecarea ta și a tuturor vătămărilor tale, așa cum le percepi tu, precum și reazemul tuturor celor vătămați pe care îi întâlnești în viața ta. De fapt, voi merge și mai departe.

Când devii o unealtă a iertării pure, vei ajuta la vindecarea tuturor celor de pe planeta noastră, de vreme ce noi toți și fiecare în parte, împărțim forța unicului Dumnezeu. Este, ca întotdeauna, un proces de renunțare la egoul tău și de predare în fața îndurării, care ne stă mereu la dispoziție sub forma iertării. După cum a spus-o Ramakrishna în întrebarea lui retorică: „E ușor să

primești îndurarea lui Dumnezeu? Tot ce ai de făcut e să renunți complet la egocentrism; nu-L poți vedea pe Dumnezeu atâta vreme cât simți că tu ești cel ce face acțiunea.”

10.

ACOLO UNDE ESTE ÎNDOIALĂ, SĂ SEMĂN CREDINȚĂ

„Una dintre funcţiile principale ale religiei organizate este să-i apere pe oameni de experimentarea directă a lui Dumnezeu.”

- C.G. JUNG

Folosesc adesea exercițiul cu fructul de mango pentru a ilustra faptul că este imposibil să ai credință fără trăirea unei experiențe directe. Atunci când vorbesc în fața unui public numeros, invit pe cineva care n-a gustat niciodată un mango să se ofere voluntar pentru un mic experiment. Apoi le cer oamenilor care au gustat un mango să îi descrie voluntarului ce gust are fructul. Pe măsură ce oamenii încearcă să-i descrie aroma unui mango, își dau seama că eforturile sunt zadarnice. Concluzia este că e cu neputință să transmiți această informație prin cuvinte. Voluntarul se întoarce de fiecare dată în public tot fără să știe ce gust are un mango.

Exercițiul legat de gustul fructului de mango reprezintă o analogie cu abilitatea ta de a avea credință acolo unde există îndoială. Așa cum nu poți cunoaște gustul unui mango dacă nu ai trecut prin experiența de a mânca unul, nu poți cunoaște credința fără să fi avut o experiență directă cu Dumnezeu. Dacă te bazezi pe mărturiile și experiențele altora ca bază pentru credința ta, vei avea mereu o urmă de îndoială acolo unde vrei să fie numai credință. Te afli în aceeași situație cu voluntarul care nu a gustat niciodată un mango. E imposibil să aduci credința în prezența îndoielii, până nu abandonezi ideea de a-l cunoaște pe Dumnezeu prin intermediul cuvintelor și experiențelor altora. Trebuie să faci un efort concentrat pentru a cunoaște frecvențele cele mai înalte ale energiei spirituale prin intermediul propriilor mijloace de stabilire a unui contact conștient.

Odată ce tu însuți *cunoști* această constiință spirituală, alternativa îndoielii nici măcar nu îți va trece prin cap. Te vei strădui să trăiești din ce în ce mai mult la un nivel spiritual, atunci când ai acces tot timpul la această cunoaștere. Această cunoaștere este ceea ce eu numesc credință și ea nu poate fi demonstrată sau verificată din surse externe. Și, atunci când *cunoști* credința, poți obține o soluție spirituală pentru orice problemă care ar putea să apară.

CUM SĂ ÎNLOCUIEȘTI ÎNDOIALA CU CREDINȚA

De ce ai trăi cu orice fel de îndoială legată de capacitatea ta de a accesa spiritul în momentele dificile sau atunci când apar problemele? Răspunsul se găsește în înțelegerea diferenței dintre ceea ce crezi și ceea ce știi.

Credințele provin din experiențele și mărturiile altora care au încercat într-un fel sau altul să te convingă de adevărurile lor. Toată pregătirea religioasă instituționalizată, cărțile sfinte și dogmele teologice s-ar putea să fie întemeiate și extrem de sincere, cu toate acestea, ele sunt de obicei prezentate ca adevăr valabil pentru toată lumea, inclusiv pentru tine. Presiunile de a crede s-ar putea să fi fost aproape insurmontabile, dacă aceste credințe ți-au fost impuse la naștere și ai crescut cu ele. Nu sugerez că pregătirea religioasă este greșită. Cred însă că orice metodă de condiționare a oamenilor de a accepta credințe legate de Dumnezeu creează îndoială, deoarece, în acest caz, credințele nu vin dintr-un contact conștient sau dintr-o experiență directă cu Dumnezeu. Pentru a crea o cunoaștere care să îți aducă credință, trebuie să stabilești o experiență directă cu Dumnezeu.

Ești încredințat că poți merge pe bicicletă nu datorită mărturiei sau experiențelor altora, ci pentru că ai avut un contact conștient cu mersul pe bicicletă. Experiența ta ți-a furnizat credință în acest demers. Nu se întâmplă datorită vreunei dovezi ce ți-a fost prezentată, ce confirmă existența legilor echilibrului, nici pentru că alții

te-au convins că și tu poți sta în poziție de echilibru, nici pentru că toată lumea din jurul tău merge sârguincioasă pe bicicletă. Cunoașterea ce vine din experiența ta directă și nimic altceva e ceea ce îți dă credință.

La fel se întâmplă cu întreaga cunoaștere, inclusiv cu modul în care ajungi să îl cunoști pe Dumnezeu. Trebuie să îți lași deoparte toate temerile și să creezi un spațiu în viața ta în care ești independent față de influențele din afară, trebuie să îți dai voie să urci pe scara energetică și să intri în contact direct cu frecvențele mai rapide/înalte care, în această carte, sunt numite conștiința spirituală. Când trăiești acolo și inspiri energia înțelegerii lui Dumnezeu, vei avea acea credință de care niciodată nu vei putea fi dezamăgit. Poți face asta dacă-ți risipești temerile ce apar după ce iei decizia de a trăi o experiență directă, dacă nu mai depinzi de părerile forțelor exterioare ce au avut atâta putere asupra ta de-a lungul vieții.

FRICA ȘI CREDINȚA

Când îți depășești temerile, îți găsești natura dumnezeiască, ce te face să revii la starea în care corpul și mintea sunt în echilibru, și ajungi astfel într-o armonie perfectă, în care nu mai există probleme. Frica și credința nu pot trăi în armonie în același spațiu, la fel cum nici iubirea și ura, ori pacea și haosul nu pot coexista.

Poate îți aduci aminte că, mai devreme, am sugerat că oamenii au o singură problemă, din care derivă toate subproblemele. Acea unică problemă este credința că

am fi separați de Dumnezeu. Din acest sentiment de a fi separați ne creăm toate fricile, ce ne hrănesc îndoielile. Ți-ar mai fi frică vreodată dacă ai ști (fără urmă de îndoială) că Dumnezeu este adevăratul tău sine? Ți-ar mai fi frică dacă ai ști că Dumnezeu se exprimă prin tine și că n-ai cum să fii separat vreodată de El? Evident că, atunci, ar fi imposibil să-ți mai fie frică. Amintește-ți, răul nu poate să existe și nu există în binele omniprezent. Totul este rodul minții tale (și al minții noastre colective), o eroare, dacă vrei, care are nevoie să fie corectată. În *A Course in Miracles (Curs de miracole)*, ni se reamintește că nu există decât două emoții, iubirea și frica. Atunci când te afli într-o stare sufletească de frică, te confrunți cu probleme. Când dai la o parte frica și o înlocuiești cu iubire, problemele dispar chiar acolo unde te confrunți cu ele, în gândurile tale. Ni se reamintește în Sfânta Scriptură: „Iubirea desăvârșită alungă frica." Cu alte cuvinte, știi că nu poți fi separat niciodată de sinele tău adevărat, care este Dumnezeu.

CUM SĂ ÎNLOCUIEȘTI FRICILE

Frica are efectul de a produce schimbări în corp, printr-un proces chimic. Ea schimbă, de asemenea, și lumea exterioară. De exemplu, Maica Tereza s-a consacrat alinării temerilor celor bolnavi și lipsiți de adăpost. Ea i-a spus unui prieten al meu, care a întrebat-o cum ar putea s-o ajute: „Trezește-te la patru dimineața, du-te pe

străzile din Phoenix și găsește pe cineva care trăiește acolo, care crede că e singur și convinge-l că nu e așa."

Cei care trăiesc în mizerie, care și-au pierdut calea sau sunt distruși de dependențe și sentimente de neajutorare cred că sunt singuri. Aparent și-au pierdut sufletul și trebuie să găsească un fundament spiritual. Acest fundament este iubirea, singura putere eternă din univers. E ingredientul de bază al vindecării și al întregii armonii. Recunoaște puterea iubirii și înțelege că este deasupra tuturor lucrurilor, și atunci tu și ceilalți vă veți fi plasat într-un spațiu în care nu există frica. Fă o listă cu toate problemele tale și vezi dacă poți găsi una singură care să nu își aibă srcinea în teama că ai fi separat de spirit.

Data viitoare când vei simți frică, gândește-te că ești parte a acestei iubiri perfecte și privește ce se întâmplă în interiorul tău, acolo unde locuiește frica. Iubirea va lua locul fricii. Acesta reprezintă începutul aducerii credinței în prezența îndoielii. Simplul fapt de a admite, în sinea ta, că ai, în orice moment, capacitatea de a aduce iubirea acolo unde te simțeai separat de sursa ta.

Am folosit această tehnică atunci când aveam o discuție aprinsă cu soția mea. Exact atunci când îmi apă - ram, cu exasperare, poziția, iar ea se străduia, la rândul ei, să și-o apere pe-a sa, am reușit să mă opresc și să-mi dau seama că sentimentul de suferință vine dintr-un fel de teamă că aș fi absolut singur în această dispută. Într-o fracțiune de secundă pot să risipesc acea frică și să-mi dau la o parte egoul, invitând în peisaj iubirea. Știu

că nu sunt niciodată singur și că iubirea va izgoni frica și va risipi sentimentele de suferință. Sfântul Francisc ne invită să fim conștienți de faptul că, acolo unde este îndoială, trebuie să aducem credință care să o facă să dispară.

CUM SĂ AJUNGI LA ACEASTĂ CUNOAȘTERE

Strălucitul poet indian Rabindranath Tagore a spus odată: „Credința este pasărea care cântă atunci când zorii sunt încă întunecați.” E o convingere interioară că, în orice moment de întuneric, lumina e pe cale să apară. Nimeni nu te poate obliga să ai această credință care, asemeni iubirii, nu poate fi impusă. Când impui iubirea, creezi rezistență și chiar și ură. Încercarea de a impune credința duce, de cele mai multe ori, la îndoială și neîncredere. Dacă nu ești pregătit, niciun fel de constrângere nu îți va permite să vezi lumina în mijlocul întunericului tău. Dar, dacă ești pregătit, vei cunoaște credința, indiferent de ceea ce ți s-ar arăta. Îți voi povesti cum am ajuns să am această convingere, care mi-a alungat îndoiala din minte, odată pentru totdeauna.

Am auzit odată o poveste care, pur și simplu, părea că are sens. Din momentul acela, mi-am înlocuit toate îndoielile cu credință. A fost o vreme în care am pus serios la îndoială existența lui Dumnezeu și faptul că putem găsi o soluție spirituală pentru orice problemă. Eram genul de persoană mai degrabă agnostică,

pragmatică, genul care crede că, dacă nu poți vedea, atinge, simți sau mirosi ceva, atunci nu poți admite că există. Această poveste părea să-mi clarifice totul. E o poveste simplă, ce scoate în evidență absurditatea existenței unui univers ce ar funcționa perfect în absența unei inteligențe diriguitoare.

În această poveste ți se cere să îți imaginezi cum ar fi să vezi o groapă de gunoi plină cu milioane de deșeuri disparate: cabluri împrăștiate peste tot, bucățele de metal, cauciucuri, pernuțe, mecanisme electrice, suruburi și piulițe, sticlă, capace de toaletă și orice altceva îți poți imagina, zăcând aruncate la întâmplare. Deodată, un vânt uriaș suflă prin această gropă de gunoi haotică, iar deșeurile sunt aruncate în aer, lovindu-se unele de altele, zburând și prăbușindu-se în toate direcțiile. Apoi, tot brusc, forța vântului se potolește, și acolo, în groapa de gunoi, unde înainte erau milioane de gunoaie, acum este un avion de pasageri, un Boeing 747, gata de zbor. Dintr-o întâmplare, printr-un noroc sau o coincidență ciudată, toate piesele au fost puse cap la cap pentru a face, din câteva milioane de bucăți de deșeuri, o aeronavă cu reacție, perfectă. De la gunoaie disparate, la o perfecțiune precisă, printr-un accident.

Contemplând absurditatea situației, mi-am amintit că, la rândul meu, am găsit, la un moment dat, o explicație similară pentru univers, cu miliardele și miliardele de piese componente, ce ajung să coexiste și să interacționeze într-o simetrie perfectă. Toate ajungând să funcționeze astfel printr-o coincidență, un mare noroc sau o

pură întâmplare.Mi-am revizuit punctul de vedere pentru a face loc unei idei noi, și anume că există, cu siguranță, o energie creatoare care face totul să funcționeze.

Există un sistem inteligent, din care cu toții facem parte. Există o forță, o putere, o conștiință care a creat sistemul și care îl întreține. Acea forță este omniprezentă și, prin urmare, se află și în tine. Corpul tău este o parte din acest sistem și este, la rândul lui, un sistem de piese perfect coordonate. Deși poate părea aleatoriu și lipsit de inteligență, ar fi culmea aroganței și a naivității să presupui că e accidental. E la fel de improbabil cum ar fi ca vântul să sufle din întâmplare câteva milioane de bucăți de deșeuri și să creeze din ele un avion 747, la fel cum ar fi și ca o forță să aranjeze doar din întâmplare acest sistem inteligent, din care facem cu toții parte, ce are miliarde de piese aflate în mișcare. Acea povestioară simplă m-a deschis către convingerea că există o inteligență numită în fel și chip, dar alcătuită în esență din cooperare, armonie, pace, flux sau iubire, care este sursa oricărui lucru.

Rămânând în energia cooperării, armoniei, păcii și fluxului, suntem întotdeauna conectați la această forță pe care eu o numesc spirit sau Dumnezeu. Știu că pot să-mi încredințez viața acestei forțe în orice moment. Când observ că le-am permis gândurilor mele să se abată de la această putere creatoare unică, invit iubirea să înlocuiască iluzia unei probleme. Un alt mod de a spune acest lucru este că aduc credință în prezența îndoielii, iar îndoiala dispare. Vechiul proverb irlandez o spune atât de

bine: „Frica a bătut la ușă. Credința a răspuns. Nu era nimeni.”

CUM SĂ-ȚI CONTROLEZI DESTINUL PRIN CREDINȚĂ

Semănând credința pentru a anula îndoiala poți prelua conducerea asupra propriei vieți, nu numai prin eradicarea temerilor, ci și prin convingerea că ai acces la o forță creatoare superioară oricând simți că ai nevoie de ajutor. Când intri în contact conștient cu această forță spirituală, cunoști ceva ce nu poate fi distrus, ceva ce nu s-a născut niciodată, nu moare niciodată, este întotdeauna prezent și nu are formă sau limite. Nu ai nevoie de aprobarea sau de acceptul nimănui. Nu e necesar să intri cu alții în polemici legate de existența acestei surse spirituale universale a întregii vieți. Nu te afli în vreo competiție. E a ta. Potrivit lui Carl Jung, relația pe care o persoană o are cu infinitul spune multe despre viața ei. Petrece un timp și descoperă ce fel de relație ai tu cu infinitul.

Sunt întotdeauna de părere că propria-mi credință este o chestiune foarte personală. Mai știu și că orice încercare de a-i influența pe alții sau de a aduce argumente legate de relativele merite ale propriei mele credințe într-o putere spirituală superioară nu numai că este o pierdere de vreme, dar mă și îndepărtează de spirit și mă duce în lumea egoului. În momentul în care simt nevoia să-mi apăr credința sau să aduc argumente

în favoarea ei, mă mut în sfera nevoii de a avea dreptate. Sunt transportat imediat către îndoieli și incapacitatea de a avea acces la conștiința spirituală. Reamintesc aici că: „Spiritul dă viață. Trupul nu contează câtuși de puțin." Rămânând tăcut și intim într-o energie spirituală a convingerii, eu:

1. aduc aceeași energie a iubirii și păcii în situația prezentă,
2. fac posibilă apariția unei soluții spirituale; și
3. aduc credință în zona în care, înainte, domnea îndoiala conștiinței egoului.

Credința devine, astfel, un mod de a te îndrepta că tre interior și de a crea un sentiment de control asupra propriei vieți, în orice moment. De îndată ce intri în contact conștient cu Dumnezeu și ai o experiență directă cu El, poți folosi această cunoaștere în orice situație. Aceasta nu este o convingere moștenită în virtutea nașterii tale, ci o cunoaștere care este numai a ta, în virtutea angajamentului tău față de energia ta spirituală superioară.

Când te confrunți cu o problemă, te poți îndrepta către această credință, chiar dacă problemele par să se agraveze și să devină aproape insuportabile. După cum a spus regele David: „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine."

Mai rău decât „valea umbrei morţii” nu se poate; cu toate acestea, mesajul spiritual este evident. Ai credință, și credința va lua locul fricii. Să aduci credință în prezența îndoielii îți va fi de folos atunci când îți muți câmpul energetic către o vibrație mai rapidă/înaltă.

Vorbind deschis, în ceea ce mă privește, știu că nu sunt niciodată singur. Știu că, întotdeauna, în astfel de momente, dispun de îndrumare divină. Conștientizarea acestui fapt este singurul lucru pe care mă pot baza să îmi înlăture suferința. Ceea ce urmează sunt câteva sugestii care cred că te vor ajuta să aduci în prim-plan credința, în momentele de zbucium sau de îndoială.

SUGESTII P ENTRU A ALUNGA ÎNDOIALA PRIN CREDINȚĂ

Nu pot sublinia destul de ferm importanța meditației . Prin meditație se poate realiza un contact conștient cu Dumnezeu și se poate alunga îndoiala.

Meditația este o practică rafinată folosită pentru a reduce stresul, pentru a scăpa de oboseală, pentru a hrăni sufletul și pentru a avea o stare generală de bine. Totuși, valoarea principală a meditației constă în faptul că îți permite să intri în contact conștient cu Dumnezeu și să construiești astfel credința lăuntrică potrivit căreia prezența divină este disponibilă tot timpul. Cunoaște - rea lăuntrică a faptului că ai contact conștient cu Dum - nezeu face să dispară orice îndoieli ai putea avea și te

eliberează de îndoielile pe care ceilalți le-ar putea proiecta asupra ta. Asta înseamnă credință.

Simt că este absolut necesar să insist asupra importanței pe care meditația o are în consolidarea credinței. Dumnezeu este indivizibil, puterea unică, sursa întregii vieți. Dumnezeu este oriunde te-ai afla, omniprezent, omnipotent și omniscient. Dumnezeu nu numai că este toate aceste lucruri, dar se și află, întotdeauna, numai aici, în momentul prezent. Momentul prezent, asemeni acestei unități indivizibile în experiența ta de viață este liniștea. Nu poți împărți liniștea în două, pentru că există o singură liniște, indivizibilă. Dacă meditezi și exersezi zilnic această liniște, poți ajunge *să Îl cunoști pe Dumnezeu,* mai degrabă decât *să știi despre Dumnezeu.* Această trăire directă, la care ajungi dacă îți faci mintea să tacă, lui zero în matematică, nu poate fi divizat. Echivalentul îți aduce un grad de credință ce rămâne nezdruncinată și neatinsă de îndoielile sau temerile nimănui, inclusiv ale tale. Acesta este rolul meditației în crearea credinței ce șterge toate îndoielile. Oamenii cu adevărat luminați și remarcabili din lumea noastră au un partener spiritual permanent, pe Dumnezeu, a cărui voce este cea a tăcerii.

Practică dezvoltarea încrederii în necunoscut. Prin necunoscut mă refer la ceea ce este inaccesibil simțurilor noastre. Ca ființe fizice întrupate, avem tendința să ne bazăm pe simțurile noastre pentru a determina ce este real. Dacă nu putem vedea, atinge, gusta, pipăi sau

mirosi, atunci avem tendința să credem că nu are cum să existe. Credința presupune să treci dincolo de simțuri pentru a face din conștiința spirituală acel spațiu în care ai încredere, chiar dacă este o frecvență care vibrează atât de rapid, încât depășește capacitățile celor cinci simțuri.

Când am început să scriu cărți, aveam credința absolută că voi putea să le public. Credința mea era întotdeauna intactă și fermă, chiar dacă i-am auzit pe alții exprimându-și îndoiala că un autor începător ar putea să publice la o editură mare, îndoieli bazate pe experiențele altora care mi-au povestit despre încercările lor eșuate și îndoieli ale experților care „cunoșteau" domeniul. Ca tânăr profesor la colegiu, am anunțat la cursuri că îmi va fi publicată cartea și am spus chiar ce instituții media voi vizita. Am făcut acest lucru și chiar mai multe, dintr-o încredere în necunoscut ce era o dorință arzătoare de a transforma o idee într-o realitate fizică. Acest fel de încredere în necunoscut este ca un magnet invincibil și invizibil care atrage la sine orice este dorit cu patimă și așteptat. Asta este încredere în necunoscut.

Dezvoltă-ți încrederea chiar și în absența dovezilor fizice, așa cum sunt ele percepute de simțurile tale. În orice circumstanțe și în ciuda oricăror piedici, odată ce îți proiectezi visul, ai cale liberă, iar universul îți răspunde și lucrează împreună cu tine pentru a face ca ideea să se manifeste în realitatea fizică. În cazul meu, întotdeauna a funcționat.

Când eram mic, repetam ce aș spune într-o emisiune de televiziune. Când eram student la colegiu, în timp ce stăteam în clasă și ascultam profesorii plictisiți repe - tând aceleași subiecte vechi, mă vedeam pe mine fiind inspirator, amuzant, distractiv și informând un public larg, în lumea întreagă. Nu aveam altceva decât un vis cu care mă hrăneam în casele adoptive, în Marina Statelor Unite și la colegiu. Dacă ai încredere în visurile tale și le urmezi cu stăruință, vei stinge, cu încrederea în ideea ta, focul mocnit al îndoielii. Ai încredere că necunoscutul poate fi cunoscut și că e cu mult mai vast decât cunoscutul. Sau, după cum spune proverbul budist: „Dacă te îndrepți în direcția bună, tot ce trebuie să faci este să mergi mai departe."

Creează-ți o rugăciune personală care să te aducă în co- muniune cu Dumnezeu. După cum am scris mai devreme, scopul rugăciunii este nu să-l influențeze pe Dumnezeu să-ți acorde favoruri speciale, ci mai degrabă să îți rea mintească faptul că ești întotdeauna conectat cu Dum- nezeu. După cum a spus-o Søren Kierkegaard, cunoscutul teolog danez: „Rugăciunea îl schimbă nu pe Dumnezeu, ci pe cel care se roagă." Schimbarea ce are loc în timpul rugăciunii constă în înlăturarea oricărei îndoieli prin credință.

Eu folosesc rugăciunea pentru a-mi aminti mereu să acord atenție ființei tăcute ce sălășluiește înlăuntrul meu și pentru a mă afla în strânsă legătură cu cea mai înaltă frecvență a spiritului, care este sursa existenței

mele. Nu-i cer niciodată lui Dumnezeu favoruri speciale, nici să-mi îndeplinească dorințe, să-mi rezolve proble - mele sau să-mi vindece prietenii. Nu încerc niciodată să îl influențez în vreun fel pe Dumnezeu. Prezența tuturor problemelor și a necazurilor în viață este cauzată de acceptarea lumii materiale drept realitate superioară lumii spiritului. Atunci când mă rog, îmi amintesc să fac din această lume infinită a spiritului piesa centrală a momentului, să am încredere în această prezență și să las în urmă pretențiile egoului meu mărunt. Imediat ajung într-o lume a păcii și liniștii. Mă alătur sfatului Sfântului Francisc: „Când ne rugăm la Dumnezeu", a spus el, „nu trebuie să căutăm nimic – nimic."

Rugăciunea personală reprezintă o reconectare cu conștiința spirituală; cu Dumnezeu. Roagă-te și în momentele „bune", și în cele „rele", deopotrivă atunci când simți prezența unei probleme și când te simți binecu - vântat și liniștit. Rugăciunea îți amintește să fii în strânsă legătură cu vibrațiile spirituale mai rapide, acolo unde iubirea, pacea, bunătatea și iertarea reprezintă esența. Kahlil Gibran a spus-o astfel: „Te rogi când ești nefericit și la nevoie; ai putea să te rogi și atunci când ești pe deplin fericit, și în zilele îmbelșugate." Acest fel de comuniune cu Dumnezeu îți dă o credință neclintită, pe care să o pui în fața tuturor îndoielilor din viața ta.

Afirmă-ți credința, nu îndoiala. Credința reprezintă încrederea deplină în puterea și bunătatea spiritului și în faptul că ești întotdeauna conectat cu această bunătate.

Când afirmi că lucrurile s-ar putea să nu iasă așa cum trebuie, că necazurile tale continuă să crească, că problemele sunt de nerezolvat, că Dumnezeu nu te ascultă sau că ești lipsit de putere în ciuda atâtor eforturi, atunci afirmi mai degrabă îndoiala, decât credința. Capacitatea de a cunoaște credința și de a o afirma îi permite credinței să se manifeste în viața ta.

Când Iisus a vorbit (*Ioan* 14:27), El a spus: „Vă dau pacea Mea." Aceasta este o afirmare a credinței. El nu sugera, cu siguranță, că pacea ar fi greu de obținut și că trebuie să faci eforturi pentru ea. Iisus a adus pace tuturor prin simpla ei afirmare. La fel, în munca Lui de vindecare, El n-a sugerat: În ultima vreme n-am prea avut succes în tratarea leprei, dar, dacă mă ascultați pe mine, aveți șanse de supraviețuire de treizeci la sută în următorii cinci ani. A spus, în schimb: „Ești vindecat", afirmând credința la cel mai înalt nivel spiritual, iar vindecarea a avut loc.

Și tu trebuie să înveți să îți afirmi credința în ciuda îndoielii, gândind că lucrurile se vor rezolva cu bine, se vor îmbunătăți. Gândește, scrie și rostește afirmații precum acestea. Intenționez să creez prosperitate, voi face orice este necesar pentru a eradica această problemă, știu că nu sunt singur și am credință că totul e spre bine, nu dau energie răului sau problemelor, deoarece știu că totul e așa cum trebuie în ordinea divină, mă voi sfătui cu Dumnezeu și știu că voi fi îndrumat să fac ceea ce trebuie. Toate acestea sunt afirmații ale credinței, care,

atunci când e pusă în practică, îți va oferi o posibilă soluție spirituală la orice problemă.

Refuză să stăruiești asupra unor gânduri despre problemele din viața ta. Fă un efort pentru a refuza să păstrezi orice problemă în gândurile tale mai mult de câteva clipe. Odată ce ai devenit conștient că rămâi blocat într-o problemă, gândește-te la diferite alternative, mergi apoi în tăcere la Dumnezeu și predă efectiv problema acestei energii spirituale mai înalte.

Cedând, creezi un câmp energetic cu un caracter receptiv pentru apariția soluției. Atunci când continui să te întorci la problemă în gândurile tale, ia în considerare acest lucru și apoi las-o în urmă. Chiar într-un astfel de moment, răspunsul va fi pe deplin limpede. Îți vei primi soluția împreună nu numai cu informația despre cum să procedezi, ci și cu conștientizarea faptului că ai capacitatea de a o face.

Această nouă claritate este rezultatul eliberării minții tale de gânduri legate de problemă. Claritatea mai este și consecința faptului că ești dispus să-ți spui: „Nu știu ce să fac în această situație, dar sunt dispus să renunț și să iau totul de la capăt, cu convingerea că soluția se află în mâinile unicei puteri atotcunoscătoare."

În timp ce citești toate acestea, te-ai putea gândi că e ușor de zis, dar greu de făcut, pentru că tu crezi că nu poți să-ți oprești gândurile și să nu mai stăruiești pe ceva care te deranjează cu adevărat. Vreau să spun că

acest fel de gândire, pe care l-ai practicat probabil o viață întreagă, este cel care te ține blocat într-o viață năpădită de probleme. De fapt, *poți* să-ți dezvolți o nouă metodă de a vorbi cu tine însuți, ce implică încredințarea problemelor din mintea ta lui Dumnezeu. Un motiv pentru care ai putea considera că e greu de făcut este convingerea că tu și egoul tău mărunt sunteți singurii care pot rezolva problema și că a încredința problema lui Dumnezeu ar însemna să te sustragi. Dar, amintește-ți, „Cum gândești, așa vei fi", iar o minte ce se concentrează exclusiv asupra problemelor va acționa pe baza lor și, astfel, va face să apară încă și mai multe. Refuzând să stăruiești asupra unei probleme și încredințând-o lui Dumnezeu, îi permiți conștiinței divine a iubirii și păcii să se reverse în tine. Această conștientizare spirituală aduce soluția problemelor pe care le analizezi iar și iar în mintea ta.

După cum știi acum, problemele sunt în primul rând iluzii. Când te împaci cu ideea că nu are rost să încerci să rezolvi singur nicio problemă, că nu ești suficient de mare, că nu știi destul de multe și că nici măcăr nu înțelegi forțele enorme care conlucrează în univers, asupra cărora nu ai niciun control, atunci poți coopera cu sursa universală la care ești conectat în permanență.

Folosește puterea rugăciunii pentru a aduce credință într-o lume a îndoielii, pentru alții care ar putea suferi. Ceea ce urmează este o poveste pe care am primit-o pe e-mail, despre eforturile unui grup de oameni de a folosi

rugăciunea colectivă pentru vindecarea unei femei diagnosticate cu cancer ovarian în fază terminală. Este reprodusă aici exact așa cum am primit-o. Am schimbat doar numele, pentru a proteja intimitatea celor implicați.

Participam la întâlnirea săptămânală a cercetașilor împreună cu fiul meu și, în timp ce părinții erau pe undeva prin spate și vizitau locurile, Sarah ne-a împărtășit că a fost diagnosticată cu cancer ovarian și doctorii i-au dat mai puțin de un an de trăit. Era deja în stadiul patru, ceea ce era foarte grav. I-au recomandat chimioterapia, numai pentru a-i mai da câteva luni de trăit. Eram în martie 1999. A început să plângă și am încercat să o consolez. Nu o cunoșteam pe Sarah decât de la întâlniri. Ne-am apropiat în seara aceea și m-am gândit că trebuie să fac ceva.

După ce am meditat de mai multe ori, m-am hotărât că „O vindecare cu ajutorul mâinilor" era un dar perfect pe care-l puteam oferi. Doar auzisem despre asta, dar nu o făcusem niciodată și nu știam de unde să încep. Am luat legătura cu soțul ei și mi-a dat o listă cu familia și rudele ei, împreună cu o listă cu numele prietenilor. Am organizat o întâlnire cu câțiva prieteni apropiați și familia, iar trei pastori de la biserica noastră au venit să ajute. După câteva întâlniri, am stabilit împreună o zi, un loc, o oră, am trimis e-mailuri etc. Pe scurt, biserica s-a umplut de prieteni și rude mai apropiate și mai îndepărtate și toată lumea a contribuit cu gustări, băuturi, rugăciune, muzică, amiciție. Seara a decurs perfect. Puterea rugăciunii era evidentă!

După acea seară, m-am dus acasă simțindu-mă bine în legătură cu ceea ce făcusem, dar nu aveam speranță. Cancerul ei era cel mai rău posibil. M-am dus să îi văd pe câțiva dintre medicii care o tratau (sunt prieteni ai familiei noastre), iar ei mi-au spus foarte clar că cei mai mulți oameni mor din cauza acestui tip de cancer îngrozitor și că ei făceau tot ce puteau pentru a o ajuta să se simtă bine pe durata tratamentului și a timpului rămas.

N-am mai vorbit mult cu ea de atunci. Am primit o felicitare de sărbători de la ea și suna de parcă își lua rămas-bun de la toată lumea. În ianuarie 2000, a terminat chimioterapia și nu mai avea ce să facă. A fost supusă unei intervenții chirurgicale exploratorii pentru a determina în ce stare erau ovarele și pentru a afla cât de mult s-a răspândit cancerul sau dacă puteau să-l împiedice să se extindă. Spre uimirea lor, cancerul dispăruse! Nu erau urme de cancer pe nicăieri... e un miracol! Sunt încă șocată! E eficientă rugăciunea? Tu ce crezi?

Știi ce cred eu. Rugăciunea este energie. Energie spirituală. La Dumnezeu, *toate sunt cu putință.* Ar mai fi ceva de spus?

Pe cât posibil, păstrează-ți credința ca pe o chestiune personală, între tine și Dumnezeu. Tendința de a-ți exprima punctele de vedere și de a-i converti pe alții la modul tău de gândire invită egoul într-o zonă în care numai spiritul are succes. În momentul în care încerci să îi convingi pe alții de corectitudinea modului tău de gândire, oprești procesul credinței și al manifestării. De ce? Deoarece

acum te afli în poziția în care trebuie să te justifici și să te aperi. Simți nevoia ca tu să ai dreptate și ceilalți, nu. Îți scazi vibrația energetică până la frecvențele conflictului, furiei, ranchiunii, fricii și altora asemănătoare, toate ivindu-se pe neașteptate, atunci când inviți egoul în credința ta. „Spiritul dă viață, trupul nu folosește la nimic." Rămâi cu spiritul și ține trupul deoparte.

Fiind în comuniune personală cu Dumnezeu și transmițând iubire celor ce au un punct de vedere diferit, rămâi tu însuți în credință. Numai această energie te va menține în pace și îți va permite să transmiți pacea și în exterior. Păstrează-ți credința între tine și Dumnezeu și astfel vei face mai mult pentru a înlătura îndoiala decât ai face prin dezbateri și prin prozelitism, încercând să-i convertești pe alții la modul tău de viață.

Recunoaște-I meritul lui Dumnezeu. Atunci când oamenii mă felicită pentru cărți și înregistrări și mă copleșesc cu laude pentru realizările mele, întotdeauna le spun politicos mulțumesc, dar, în inima mea, eu știu mai bine. Dumnezeu scrie toate cărțile, creează toate înregistrările, pictează toate tablourile, proiectează toate clădirile și construiește toate podurile. Toate lucrurile sunt făcute de această minte universală pe care am numit-o aici Dumnezeu. Eu nu sunt decât o unealtă a acestei conștiințe superioare, la care sunt tot timpul conectat. Când îmi las deoparte vanitatea și, mental, refuz să îmi asum

meritul, totul pare să decurgă de la sine. Sunt în armonie cu ceva ce nu pot vedea sau atinge și degetele mele se mișcă, cu un stilou între ele, pentru a crea simboluri pe un bloc de hârtie de scris. Pe scenă, corzile mele vocale se mișcă și ies cuvintele, dar eu nu știu de unde vin. Îi spun adesea soției mele cum timpul pare să nu aibă nicio însemnătate atunci când sunt cu adevărat inspirat (în spirit) și scriu sau vorbesc. Orele zboară de parcă timpul nu ar exista. Totul decurge de la sine, firesc, iar eu știu că am atins ceea ce, înainte, erau doar forțe în stare latentă. Cu Dumnezeu, nu există timp.

La fel cum sângele este făcut să curgă prin corpul meu de către o forță invizibilă, ce îmi face inima să bată și să pompeze sânge fără încetare, tot așa, aceeași forță invizibilă pompează cuvinte prin stiloul meu. O venerez. Am încredere în ea. Știu că nu mă va abandona niciodată. Știu că nu mă pot separa de ea. Eu și cu ea suntem eterni, iar ego-ul meu mărunt și firav nu își asumă meritele pentru niciuna dintre realizările mele. Aduc credința în prezența oricărei îndoieli pe care egoul meu ar putea-o declanșa și, atunci când fac asta, timpul se oprește în loc și totul este perfect.

Inspiră-L pe Dumnezeu. Acest lucru ar putea suna neobișnuit în contextul dat, însă respirația ta este o unealtă fenomenală cu care poți construi credință, dincolo de orice îndoială. Atunci când te confrunți cu îndoiala în

viaţa ta, devino conştient de acest lucru extraordinar numit respiraţie. Câteva momente de conştientizare profundă a respiraţiei mă fac să revin la credinţa mea în forţa invizibilă ce lucrează fără oprire pentru a menţine fluxul vieţii. Inspiraţie şi expiraţie, exact ca bătăile inimii, ca valurile oceanului din faţa casei mele, mişcându-se neîncetat înainte şi înapoi. Foloseşte conştientizarea respiraţiei tale drept element de conectare la Dumne - zeu, în special atunci când te simţi deconectat de către iluzia unei probleme cu care te confruntţi în mintea ta. Să fii conştient de respiraţia ta este liniştitor, mângâietor şi hrănitor. Este un mod de a aduce credinţă în prezenţa îndoielii sau a problemelor, pe care eu îl consider util.

Aminteşte-ţi că un placebo este exemplul perfect de credinţă în acţiune . Iei o pastilă de zahăr, crezând că ea conţine elixirul magic ce-ţi poate vindeca tumoarea, alina artrita, scădea tensiunea sau ce te poate stimula sexual, şi credinţa ta este cea care îţi determină corpul să creeze armonia pe care o doreşti, nu pastila de zahăr. Acelaşi fel de credinţă în energia lui Dumnezeu poate şi chiar îţi va aduce pace şi armonie în viaţă, dacă te hotărăşti să faci din ea convingerea ta interioară.

William Blake a scris pe vremuri un inteligent distih rimat, ce rezumă acest capitol şi rugămintea intensă a Sfântului Francisc de a semăna credinţă acolo unde este

îndoială: „Dacă soarele și luna s-ar îndoi vreodată/S-ar stinge deîndată.”

Soarele și luna, la fel ca orice creație a lui Dumnezeu, supraviețuiesc și strălucesc prin credința și numai prin credința că niciodată nu vom dispărea.

11.

ACOLO UNDE ESTE DEZNĂDEJDE, SĂ SEMĂN SPERANȚĂ

„Compară splendoarea senină și simplă a unui trandafir înflorit cu tensiunile și agitația din viața ta. Trandafirul are un dar ce ție îți lipsește. Este pe deplin mulțumit să fie el însuși. N-a fost programat de la naștere, așa cum ai fost tu, să fie nemulțumit de sine, așa că nu are nici cea mai mică dorință de a fi altceva decât e. De aceea el are grația ingenuă și lipsa conflictului interior ce, în lumea omenească, se găsesc doar la copiii mici și la mistici."

- ANTHONY DEMELLO, *THE WAY TO LOVE*

e este speranța dacă nu un sentiment de optimism, un gând ce îți spune că lucrurile se vor îmbunătăți, că nu va fi mereu deprimant, că există întotdeauna o cale prin care te poți ridica deasupra circumstanțelor. Speranța este o conștientizare interioară a faptului că nu trebuie să suferi pentru totdeauna și cumva, undeva, există un remediu pentru deznădejde pe

care-l vei găsi, numai dacă vei putea să-ți păstrezi în suflet această așteptare. Când rostim acest vers din rugăciunea Sfântului Francisc, cerem puterea de a aduce speranță tuturor celor care sunt deznădăjduiți, precum și nouă înșine. Deoarece, în prezența unei viziuni pline de speranță, deznădejdea și suferința nu ne mai atrag atenția.

Deznădejdea este o atitudine pe care o avem numai în mintea noastră. E un mod de a privi o situație de viață și de a te simți fără speranță. Nu există deznădejde în lume. Nu poți să aduci acasă o găleată plină de deznădejde, există numai oameni care au gânduri deznădăjduite. Este crucial să înțelegi asta. S-ar putea să fie multe situații vrednice de plâns în viața ta și în viețile celorlalți, cu toate acestea, prin ele însele, sunt simple situații, realități ale vieții și nimic mai mult. Deznădejdea în sine este un proces mental care percepe o situație și o evaluează ca fiind îngrozitoare. Când admiți, pur și simplu, că deznădejdea este doar o atitudine mentală, începi un proces prin care aduci speranța față în față cu viziunea interioară a disperării și astfel o faci pe aceasta din urmă să dispară.

E imposibil ca speranța și deznădejdea să coexiste, una o anulează pe cealaltă. Adesea însă, deznădejdea este cea care anulează speranța. În acest vers din rugăciunea Sfântului Francisc, cerem puterea de a inversa procesul și de a anula deznădejdea printr-o viziune a speranței. Dacă te gândești bine, nici speranța nu este altceva decât un gând sau o viziune.

CUM SĂ ÎNLOCUIEȘTI PESIMISMUL CU OPTIMISMUL

E important să ne amintim aici că energia are o frecvență. În frecvența deznădejdii, energia este joasă și te simți deprimat sau supărat. Afirmația „Mă simt deprimat astăzi" descrie deznădejdea pe care o simți atunci când energia ta se află la frecvențe joase. Atâta vreme cât rămâi la acea frecvență joasă, vei continua să atragi și mai multă energie de acest fel. Oamenii care trăiesc într-o stare perpetuă de deznădejde mentală nu își dau niciodată voie să experimenteze frecvențele mai înalte ce ajung până la energia spirituală. Își alimentează în schimb energia joasă, procesând aproape fiecare eveniment dintr-un punct de vedere pesimist. De îndată ce te identifici cu afirmația „Viața e grea", exact așa va trebui să fie experiența ta. Ca întotdeauna, legea centrală a universului triumfă: „Cum gândești, așa vei fi."

Dacă privești înapoi la capitolul unu, vei băga de seamă că un ingredient de bază al energiei spirituale este buna dispoziție, un punct de vedere asupra vieții în care ești plin de speranță și optimist. În această energie mai înaltă a optimismului, e probabil să spui: „Azi mă simt deasupra tuturor." Deasupra și mai înalt înseamnă același lucru. Prin urmare, prezența unei vibrații ce este deasupra celorlalte anulează iluzia pesimismului. Încă o dată, să ne amintim că tot ce a creat Dumnezeu este bun, iar Dumnezeu a creat totul, așadar deznădejdea sau pesimismul reprezintă creații ale minții tale, generate de convingerea ta că ai fi separat

de Dumnezeu. În multe feluri, mâhnirea noastră este o despărțire de Dumnezeu. Adu optimism acolo unde se află pesimismul, aducând energia conștiinței lui Dumnezeu în spațiul în care acționează pesimismul, care se află, bineînțeles, pe teritoriul minții noastre.

Soluția spirituală pentru orice deznădejde și pentru toate deopotrivă constă, în primul rând, în creșterea energiei, intrând în contact conștient cu Dumnezeu și având încredere în această conexiune, făcând, prin urmare, să dispară imaginile negativității și pesimismului și, în al doilea rând, în transmiterea, în exterior, a acestei energii mai înalte, aflată „deasupra", către ceilalți, care cred în deznădejde și care își trăiesc, așadar, viețile într-o deznădejde mută. Prin simplul fapt că se află în prezența energiei tale spirituale mai înalte, ceilalți pot fi influențați de starea ta sufletească plină de speranță și voioșie.

De fapt, devii un far al speranței, ce arată calea desprinderii de mâhnire și deznădejde. Crescându-ți energia, faci să fie imposibil ca oamenii din jurul tău să se mai agațe de ideile false conform cărora ar fi separați de tot ceea ce este bun, adică de Dumnezeu.

CUM SĂ RUPI ATAȘAMENTELE DE MÂHNIRE ȘI DEZNĂDEJDE

Sună absurd să spui că cineva ar vrea să fie atașat de mâhnirea lui sau a ei, însă exact așa stau lucrurile. Un proces îndelungat de condiționare a sentimentelor că viața e nedreaptă, că altcineva e responsabil pentru

durerea noastră, că nimeni nu ne înțelege cu adevărat duce inevitabil la obiceiul de a avea gânduri de deznădejde. Să te agăți de aceste idei menține o persoană blocată în autocompătimire, ceea ce, până la urmă, se transformă în ură de sine. Motivul pentru care un individ rămâne atașat este că, trăind în deznădejde, nu trebuie să-și asume niciodată riscul de a accepta responsabilitatea pentru mâhnirea lui sau de a-și schimba tiparele de-o viață. E un adăpost sigur prin faptul că îți permite să suferi în confort.

E extrem de comun ca oamenii să își construiască viețile pe noțiunea greșită că, fără anumite lucruri sau fără anumite persoane, ei nu pot fi fericiți sau liberi. E aproape ca și cum ar fi programați să fie nefericiți. Prin urmare, atitudinea lor este că fără lucrurile mele, fără o anumită persoană, fără bani, fără prietenie sunt predestinat să fiu mâhnit. Prin urmare, devin condiționați să creadă că absența a ceva reprezintă o scuză pentru deznădejde. Cu toții am înghițit aceste convingeri într-o oarecare măsură și ne-am dezvoltat, în consecință, diferite grade de atașament. Aceste atașamente sunt sursa deznădejdii, pentru că ne justificăm mâhnirea pe baza a ceea ce ne lipsește sau a cine ne lipsește. De fapt, trăim extazul atunci când obținem un obiect; neliniștea când l-am putea pierde; și deznădejdea atunci când l-am pierdut!

Pentru a depăși acest ciclu al atașamentului trebuie să ne reamintim de diferența dintre egoul nostru și sinele superior. Vocea egoului e mereu dornică să domine

prin gânduri de genul: „Sunt ceea ce am, ceea ce fac și ceea ce gândesc ceilalți despre mine.” Dacă poți rămâne tăcut suficient timp, vocea lui Dumnezeu va pătrunde cu mesaje precum: „Niciunul dintre aceste lucruri nu îți va aduce fericirea, sunt doar niște iluzii. Eu sunt singura ta sursă de pace. Acesta este sinele tău superior vorbind, aceasta este soluția spirituală pentru toate problemele legate de atașamente.”

Pentru a fi cu adevărat fericit, ai un singur lucru de făcut. Să te deprogramezi și astfel vei scăpa definitiv de atașamentele cu energie joasă. Amintește-ți acum, un atașament nu e o realitate, este o fantezie din capul tău, despre care ai ajuns să crezi că ar fi reală. Chiar e posibil să trăiești fericit fără atașamente. Exersează să*nu* spui sau să *nu* gândești că trebuie să ai pe cineva sau ceva anume ca să te eliberezi de deznădejde. Înlocuiește aceste expresii cu atitudinea pe care o ai față de un apus, o pasăre în zbor, o minunată grădină cu flori. Le iubești pentru ceea ce sunt, le eliberezi de orice pretenții pe care le-ai putea avea de la ele și te bucuri de ele, fără a te agăța de ele. Fă asta și deznădejdea ce depinde de sentimentele că nu ai ceea ce-ți trebuie vor fi neutralizate și vor dispărea. Pentru a scăpa de atașamente trebuie să renunți, pur și simplu, la ele. Fă asta amintindu-ți, fără încetare, că tu crezi, în mod eronat, că motivul nefericirii tale este că cineva sau ceva lipsește din viața ta. Nefericirea și deznădejdea sunt doar idei.

Poți păstra și iubi obiectele tuturor atașamentelor tale, fără să renunți la vreunul dintre ele. Poți iubi

profund și te poți simți liniștit și neamenințat. Exact așa te iubește Dumnezeu pe tine. Necondiționat. Fără atașamente. Pe scurt, calea de a elimina deznădejdea este să te eliberezi de atașamente și să te relaxezi cu convingerea că sinele tău, cu vibrațiile cele mai înalte și mai rapide, nu are *nevoie* de nimic și de nimeni pentru a se simți împlinit. Mutarea în câmpul energetic fără atașamente al lui Dumnezeu îți furnizează speranța de care ai nevoie pentru a depăși deznădejdea. Asta presupune să iubești totul, inclusiv suferința ta. De ce să-ți iubești suferința? Pentru că îți oferă ocazia de a fi martor la deznădejde, în loc să o accepți.

CUM SĂ-ȚI CONTROLEZI DEZNĂDEJDEA

Unul dintre marii învățători din viața mea, Nisargardata Maharaj, a spus odată: „Atât timp cât te identifici cu ansamblul corp-minte, ești vulnerabil la tristețe și suferință." Concluzia pe care eu o trag de aici este că trebuie să învățăm să fim simpli martori la ansamblul corp-minte, cu toate nevoile sale.

Când mă retrag puțin și mă observ, nu mă mai identific cu lumea materială. Prin urmare, nu sunt vulnerabil la tristețea, suferința și deznădejdea care există în lumea fizică. Astfel, aduc un sentiment de speranță și optimism față în față cu iluzia deznădejdii. Îmi observ ansamblul corp-minte și spun în tăcere ceva de genul: „Ia uită-te la Wayne acum, el chiar crede că deznădejdea lui e reală. Se poartă de parcă el ar fi cel care trece prin

asta, când de fapt eu sunt el, privind toată această intrigă în desfășurare. Dacă s-ar opri numai puțin și s-ar reconecta la spirit, s-ar trezi din deznădejdea lui imediat."

Ca martor, nu ești vulnerabil, pentru că te vezi pe tine însuți dintr-o altă perspectivă.

E posibil, de asemenea, să adopți atitudinea de observator pentru a-i ajuta pe alții care sunt blocați în chinul deznădejdii. Spune cuiva să se dea un pas înapoi, în mintea lui sau a ei, și doar să observe ceea ce el sau ea vede. Astfel, ajuți acea persoană să înlocuiască deznădejdea cu observația. Mi se pare folositor să îmi amintesc permanent că eu sunt cel care observă, și nu ceea ce observ. Acest lucru îmi permite să aduc energia mai înaltă/rapidă a conștientizării spirituale în orice loc în care deznădejdea este prezentă.

POT CU ADEVĂRAT SĂ-MI IUBESC DEZNĂDEJDEA?

Gândește-te la asta. Suferința încetează atunci când nu te mai gândești la ea ca fiind suferință. Conform spuselor sfântului indian Sivanda: „Dacă te pregătești pentru a te bucura de suferință, dacă tu crezi că totul e făcut de Dumnezeu ca să devii mai bun și pentru înălțarea ta, dacă primești durerea ca pe un mesager de la Dumnezeu, menit să-ți amintească de El... atunci durerea nu va mai fi durere. Suferința nu va mai fi suferință."

Atunci când te gândești la aceste cuvinte, asigură-te că subliniezi concluzia. Durerea și suferința nu există

atunci când sunt privite din perspectiva lui Dumnezeu. Asta înseamnă că, atunci când te muți în energia spirituală, lucrurile în legătură cu care ești deznădăjduit dispar.

Ceea ce ai numit suferință este, de fapt, o binecuvântare minunată. Te învață să te întorci spre Dumnezeu sau să-ți crești vibrația până la frecvența spiritului și să aduci în peisaj acel spirit iubitor, în momentul prezent.

Pot spune cu toată sinceritatea că majoritatea lucrurilor care cândva mă făceau să fiu deznădăjduit și să sufăr s-au dovedit a fi cele mai importante momente de dezvoltare și de inițiere a mea în devoțiune. A trebuit să învăț că scopul a ceea ce pe atunci numeam suferință a fost să-mi mistui egoul și, astfel, să mă purific. Acele momente din viața mea când am ajuns jos mi-au furnizat energia care m-a impulsionat spre un nivel mai înalt. Dacă am ști, în miezul suferinței, că acea experiență este un preludiu necesar, având ca rezultat un progres spiritual, atunci am putea să ne bucurăm în acea „suferință”, după cum ne sfătuiește Sivanda.

Dacă ai putea să te oprești chiar în plin sentiment de deznădejde și să transmiți iubire, ai ști aproape imediat motivul pentru care treci prin această deznădejde. Chiar mai bine, nu te-ai mai gândi la ea ca fiind deznădejde. *Voilà!* Ai anulat iluzia tristeții, aducând frecvența iubirii să suporte problema. Pe scurt, nu te afli aici ca să te căinezi și să plângi pentru nenorocirile condiției umane, ci pentru a le schimba prin iubirea, puterea și vitalitatea care sunt deja prezente în interiorul tău. Asta înseamnă să aduci speranță în prezența deznădejdii.

Asta înseamnă să dai viață unei soluții spirituale pentru iluzia deznădejdii, ca problemă. Pentru mulți, asta sună ca un bun motiv admisibil pentru a acționa. Totuși, există milioane de oameni care susțin că acest lucru e imposibil atunci când suferi de deznădejdea supremă, depresia.

CUM SĂ PUI CAPĂT DEPRESIEI PRIN SPERANȚĂ

Depresia este, mai mult sau mai puțin, un fenomen contemporan. Astăzi se vorbește, mai mult decât oricând, despre depresie. Am văzut estimări conform cărora în jur de 20% din populația țărilor dezvoltate suferă de depresie. Și există diferite grade ale acestui fenomen. Depresia clinică este, potrivit relatărilor, cea mai gravă, și este aceea în care oamenii nu pot funcționa în viața cotidiană și sunt supravegheați să nu se sinucidă. Totul, din cauza acestui monstru numit depresie!

Cu toate acestea, depresia în sine nu există. Nu poți aduce acasă un recipient plin cu depresie, pe care să o analizezi, să o cureți și să o elimini din viață. Nu există depresie ca atare, nu există decât oameni care au gânduri depresive. Cu siguranță, există oameni care sunt convinși că suferă de depresie. Există o întreagă industrie farmaceutică dedicată producției în masă de medicamente menite să combată această boală. În multe cazuri, medicația pare să reducă simptomele de deznădejde și lipsă de speranță, cum ar fi apetitul scăzut,

insomnia, lipsa respectului de sine și un sentiment general de apatie. Unii specialiști spun că depresia este psihologică, alții insistă că ar fi un dezechilibru chimic. Dar un lucru e cert, în lumea noastră occidentală industrializată, noi credem că depresia e o problemă cât se poate de reală.

Într-o lucrare clasică, *From Medication to Meditation* (*De la medicație la meditație* [*]*),* Osho scrie: „Problema depresiei nu există în țările nedezvoltate – în țările sărace, oamenii sunt încă plini de speranță – există numai în țările dezvoltate, unde ei au tot ce și-au dorit vreodată... Și-au atins scopul – și această atingere a scopului este cauza depresiei. Acum nu mai există speranță: ziua de mâine e întunecată, iar ziua de poimâine va fi și mai întunecată."

Dacă ai fost educat să crezi că valoarea ta constă în toate aceste lucruri exterioare, atunci când începi să simți că nu mai ai nimic de dobândit, că provocările vieții au fost toate satisfăcute și vezi că poți avea orice lucru material pe care ți-l dorești, îți pierzi scânteia interioară a vieții. S-ar putea să ai sau să nu ai toate lucrurile. Ideea este că te afli în niște vremuri și într-o cultură care îți stimulează dorința de a concura pentru mai mult din aceste lucruri, chiar dacă e fără sens. Într-o societate învățată să alerge după bani, dominată de goana nebună după bani și după tot ce poți cumpăra cu ei, începi să amâni să arunci o privire la frumusețea și măreția

[*] Apărută în lb. română sub acest titlu la Ed. Mar, București, 2008. (n.red.)

naturii, a altor ființe umane și a întregii vieți. O viață spirituală contemplativă, a comuniunii cu Dumnezeu și a cunoașterii sinelui superior, este dată deoparte în favoarea nevoii de a câștiga tot mai mulți și mai mulți bani, și totuși banii nu oferă satisfacție.

Când accentul cade pe energia spirituală interioară a iubirii, păcii, bucuriei, bunei dispoziții, sărbătoririi și bunătății, n-ai cum să cunoști depresia epuizantă. Dacă dai deoparte spiritul și urmărești banii cu convingerea eronată că aceștia pot cumpăra orice și de toate, ajungi să descoperi că nu poți cumpăra exact ce îți dorești cel mai mult. Dacă întreaga ta viață este dedicată unui scop despre care știi în inima ta că este lipsit de importanță, atunci dai naștere procesului mental pe care îl numim depresie. O iluzie, cu siguranță, dar una pe care totuși o vei crede.

Treptat, această stare mentală îi va infecta pe toți cei apropiați ție, inclusiv pe copiii tăi. Ei vor crede iluzia. Cu toții vor reacționa la gândurile cu energie joasă ale depresiei și deznădejdii, tensiunii, îngrijorării și fricii, iar sănătatea lor trupească va avea, încetul cu încetul, de suferit.

În energia joasă a depresiei, noi identificăm sau diagnosticăm dezechilibrele chimice ce rezultă din ea și ajungem la concluzia că trebuie să readucem acea chimie la nivelul ei natural, armonios. Turnăm chimicale în corpurile noastre și vedem unele schimbări. Mai puțină deznădejde, mai multă armonie, mai puțină tensiune, mai multă bună dispoziție. Ajungem la concluzia că

depresia s-a vindecat cu medicamente și chimicale. De ce ansamblul corp-minte a ajuns în dezechilibru ar fi trebuit să fie prima întrebare. Depresia, la fel ca stresul, e generată intern de atitudinile cuiva. Ar putea fi speranța acel ingredient esențial ce oferă o soluție spirituală la uriașa problemă a depresiei?

CÂTEVA CUVINTE DESPRE SPERANȚĂ

În miezul ființei noastre, adânc înrădăcinată în sufletul nostru, există convingerea că suntem indestructibili. Sperăm în nemurire, în viață după moarte, speranță care este un stimulent pentru perfecțiunea morală. Această convingere interioară este speranța, ce reprezintă o treaptă către trezirea sufletului. E acea voce liniștită, dar de neoprit din interiorul tău care te cheamă spre o energie mai înaltă/rapidă. Într-un fel, speranța este revigorarea poftei de viață și întreaga fericire ce însoțește renunțarea la căutarea sensului și a puterii în lumea materială.

Povestea lui Buddha este bine cunoscută. Un prinț care avea de toate și și-a dat seama că acest lucru nu-i oferea iluminare. A renunțat la preocuparea pentru ceea ce e material și a căutat o cale nouă, ce a dus într-un loc în care spiritul domnea peste lumea iluzorie a lucrurilor materiale. Nu vreau să spun că ar fi necesar ca tu să renunți la toate posesiunile tale fizice și materiale pentru a găsi fericirea, cu toate că nici nu o exclud. Îți cer numai să te gândești la importanța pe care o joacă pierderea

poftei de viață în apariția deznădejdii și a depresiei în viața ta. Și te încurajez să înlocuiești goana neobosită după bani, ce nu pot cumpăra fericirea, cu intenția de a-ți crea o experiență de viață mai profundă și mai bogată. Speranța va înlocui atunci, la propriu, deznădejdea. Și va fi imposibil ca depresia, clinică sau de orice alt fel, să apară.

Eu privesc prezența acestei atât de puternice convingeri în depresia dobândită, din societatea occidentală contemporană, ca pe o criză morală, deoarece ea reprezintă o căutare maladaptativă a sacrului din noi. Mai știu și că, atunci când renunțăm să ne mai bazăm pe indicii externi ai succesului și ne dăm seama că ei ne privează de capacitatea de a trăi la nivelul energiei spirituale, înlocuim deznădejdea cu un sentiment proaspăt de speranță și este imposibil ca depresia să apară.

Ceea ce urmează sunt câteva sugestii pentru aducerea sentimentului de speranță și conștiință spirituală în toate momentele cu iz de deznădejde, mâhnire sau depresie.

SUGESTII PENTRU A TRANSFORMA DEZNĂDEJDEA ÎN SPERANȚĂ

Începe să te bucuri de non-atașament. Crescându-ți propria conștientizare, poți iubi fără a fi atașat. O iubire atașată creează deznădejde, deoarece plasezi sursa împlinirii și fericirii tale la altcineva. Dacă ei refuză să

coopereze așa cum simți tu că ar trebui să o facă, atunci te muți în disperare.

Să ai, în schimb, speranță pentru tine. Poți iubi pe oricine și îl poți sau o poți aprecia pentru ceea ce este, fără să-ți spui că ai fi distrus dacă te-ar dezamăgi. Anthony DeMello are două afirmații extrem de convingătoare în *The Way To Love (Felul în care iubim)* , care te vor ajuta să trăiești iubirea într-un mod neatașat:

1. „De fapt, nu sunt atașat deloc de tine. Doar mă amăgesc singur cu convingerea că fără tine nu voi fi fericit."
2. „Îți las libertatea de a fi tu însuți: să ai gândurile tale, să-ți faci toate poftele, să-ți urmezi înclinațiile, să te porți așa cum hotărăști tu că îți place."

Când analizezi aceste două recomandări pentru iubire detașată, vei observa că persoana devine importantă pentru tine tot așa cum un curcubeu sau un concert sunt minunate prin ele însele. Te eliberezi într-un mod categoric. Iubirea de fapt se intensifică, toată deznădejdea dispare și ai mai degrabă speranță în inimă, decât suferința pe care o aduce atașamentul.

Exersează întărirea speranței, nu a deznădejdii. Nu fi catalizatorul deznădejdii compătimindu-i pe cei care se simt la pământ. Ca terapeut/consilier, am jurat odată că voi căuta mereu să-i fac pe clienții mei să pună accent

mai degrabă pe succesul lor decât pe lucrurile care provoacă sentimente de deznădejde.

De exemplu, l-am încurajat pe un client care nu putea să se înțeleagă cu părinții lui să analizeze scurtele momente în care a simțit că a avut interacțiuni reușite cu ei. L-am împins să își amintească orice moment reușit. Cum s-a simțit, ce a gândit, care au fost rezultatele, cum i-a mers în ziua cu momente reușite și așa mai departe. Căutând orice semne de reușită, aș face din ședințele de consiliere mai degrabă experiențe ale speranței, decât momente de consolidare a deznădejdii.

În mod asemănător, clienții cu dependențe și chiar cu dureri cronice au avut, toți, momente în viață în care au simțit că au făcut față cu succes „problemelor”. O săptămână în care n-au mâncat excesiv, trei zile în care nu au băut, o zi întreagă fără durere. Toate aceste tipuri de experiențe le dau ocazia să-și amintească faptul că au puterea de a înlocui deznădejdea cu speranța, fie și pentru o singură zi. Dacă o poți face timp de o zi, atunci nu e exagerat să crezi nici că o poți face timp de două și ai astfel un gând plin de speranță.

Am aflat că insistarea pe aspectele negative, discuțiile despre cauze, scoaterea în evidență a sentimentelor rănite și retrăirea emoțiilor dureroase nu servesc, în cele mai multe cazuri, decât la consolidarea unui sentiment de lipsă a speranței în prezent. Ca terapeut/consilier, am vrut să aduc speranță în prezența deznădejdii și, prin acest proces, s-o anulez.

Această logică se aplică și în cazul deznădejdii din viața ta. Amintește-ți de momentele din trecut în care ai simțit un dram de speranță și de succes în rezolvarea unei probleme și încearcă să recreezi gândurile și sentimentele prin care treceai atunci. Făcând acest lucru, îți oferi ție însuți o hartă pentru a ieși din deznădejde. Dacă îți consolidezi speranța, vei acționa pe baza noilor gânduri și sentimente.

Amintește-ți să apelezi la Dumnezeu și să-I încredințezi Lui, la propriu, deznădejdea. Poți înceta să mai trăiești deznădejdea, dacă iei chiar acum decizia de a o lăsa în urmă într-un moment de rugăciune tăcută. „Nu fac față de unul singur acestei situații, știu că te afli aici cu mine, ca un partener superior tăcut. Ți-o încredințez ție." Această rugăciune tăcută, simplă și scurtă îți va oferi imediat o alinare pentru sentimentele deznădejdii. E o cale de a lăsa în urmă ideea că totul ar fi lipsit de speranță. În esență, ceea ce faci tu prin rugăciune este să ceri acelei iubiri să-ți ghideze viața. E o modalitate de a te elibera de sarcini și de a folosi puterea care face planetele să se învârtească în jurul soarelui, ține soarele pe loc și transformă o sămânță într-o floare sau într-un copil. E cu mult superioară afirmației: „Voi face acest lucru de unul singur." Solicitând intervenția divină, te poți da un pas înapoi și Îl poți lua, simbolic, de mână pe Dumnezeu.

Acest sfat este tot atât de vechi ca Sfintele Scripturi. Folosește-l și eliberează-te de drama deznădejdii tale. Cu șase cuvinte scurte, poți să confrunți cu speranță

deznădejdea și să obții o soluție spirituală pentru orice problemă legată de ea: „Cere și ți se va da.”

Comportă-te ca și când speranța că deznădejdea îți poate fi alinată ar fi deja aici, la locul ei. În locul reacției tale obișnuite la deznădejde, aceea de a rămâne inactiv, de a vorbi în termenii lipsei de speranță, de a te plânge și de a arunca vina pe altcineva, de a simți autocompătimire și pesimism, creează o imagine a modului în care ai vrea să se rezolve toate și ia-ți angajamentul ferm de a te comporta ca și cum ai avea deja ceea ce îți dorești. Dacă vrei mai mult belșug, fă rost de o imagine cu tine în care deja ai primit binecuvântări materiale. Du-te și așază-te în mașina visurilor tale în salonul auto, vizualizează cum o conduci, apoi păstrează imaginea în conștiința ta. Calea ți se va arăta. După cum am spus în *Manifest Your Destiny* (*Manifestă-ți destinul*), treaba ta nu e să întrebi cum; e să spui „Da!”.

Eu și soția mea procedăm astfel, în loc să fim deznădăjduiți din cauza unei porniri sau a unui comportament al copiilor noștri. Amândoi încercăm să vizualizăm ce situație li se potrivește. Și apoi ne purtăm cu ei ca și când ar fi obținut deja ceea ce noi am crezut că e spre binele lor. Practicăm apoi acest mod de comportament cu ei, pentru că aceasta este imaginea noastră mentală despre ei. Pesimismul nostru dispare și este înlocuit cu o putere pozitivă, necesară pentru a materializa imaginea succesului pe care noi deja o avem pusă bine la locul ei. Astfel încât le putem spune: „Te descurci de minune

la școală", „Mâine vei ajunge la timp la școală" sau „Mă bucur să te văd fericit". Consolidăm speranța comportându-ne ca și când ceea ce ne dorim pentru ei deja s-a întâmplat.

Deznădejdea nu e decât o imagine din mintea noastră. În realitate, suntem orice hotărâm să gândim, oricare ar fi circumstanțele, iar alegerea de a vedea problema ca și când deja a dispărut reprezintă, de fapt, o înlocuire a deznădejdii cu speranța.

În mijlocul suferinței, fă un efort conștient de a vedea binecuvântarea . Este un instrument eficient cu care să elimini deznădejdea. Atunci când simți că te afli în cea mai mare dificultate și lucrurile par să meargă din rău în mai rău, încearcă să te oprești o clipă și să te întrebi cum te vei dezvolta în urma acestei experiențe. Ascultă-ți apoi vocea interioară și rămâi deschis la apariția lucrurilor bune, pe măsură ce drama deznădejdii continuă să se desfășoare. Cufundarea în tăcere îți dă energie să depășești deznădejdea și, în același timp, te ajută să te dezvolți. Când lași în urmă gândurile de deznădejde, introduci o energie mai înaltă, ce înlocuiește în cele din urmă iluzia deznădejdii tale.

Când pare imposibil să te oprești în iureșul suferinței și să cauți binecuvântările, amintește-ți că toate momentele care, în trecut, păreau traumatizante par acum, când privești în urmă, să fi fost experiențe de dezvoltare valoroase. Fostul alcoolic își binecuvântează bețiile.

Persoana înstărită își slăvește sărăcia din trecut. Pacientul care și-a revenit după atacul de cord prețuiește experiența bolii. Cuplul fericit preamărește suferința despărțirii. Fiecare moment disperat a fost necesar pentru a te aduce într-un loc superior, mai fericit al vieții tale. Așadar, te îndemn să nu te mai gândești la nicio experiență de viață în termenii deznădejdii.

Imaginează-ți că privești înapoi la acel moment și folosești în mod benefic speranța dezvoltării din experiența respectivă pentru a opri autocompătimirea. Lasă deznădejdea să se topească în recunoștința față de oportunitatea pe care o reprezintă de fapt. Rugăciunea Sfântului Francisc se încheie cu acest verset: „Murind, reînvii în viața eternă!" Eu sugerez că odată cu moartea unui moment deznădăjduit are loc o naștere spirituală. Dacă reușești să vezi binecuvântarea din deznădejde, atunci când ea apare, dai naștere elixirului speranței.

Nu-i lăsa pe ceilalți să facă din tine o cutie de rezonanță pentru poveștile lor triste. Unor oameni le place foarte mult să spună povești despre deznădejde și dezastre. Cu cât detaliile sunt mai pline de deznădejde, cu atât se pare că le place mai mult să le povestească iar și iar. În multe feluri, acest lucru aduce deznădejdea pe care ei o povestesc și în viața ta. Consider că este util să precizez că eu, unul, nu aleg să mă complac în deznădejde, a mea sau a altora.

Când sunt bombardat cu povești cum ar fi știrile despre decese, boli, accidente, vreme rea, infracțiuni și așa mai departe, dau politicos din cap și identific posibila binecuvântare din ceea ce aud. „Poate atacul de cord al unchiului Harry îl va face să fie mai conștient de ceea ce mănâncă și e foarte posibil să îi fi salvat viața." „De câte ori e câte o furtună puternică, ea scoate la iveală ce e mai bun din toată lumea și oamenii sar să-și ajute vecinii." „Bunica e acum în mâinile Domnului și nu va mai trece niciodată prin niciun fel de suferință." Acest gen de răspunsuri calculate transmit politicos persoanei căreia îi place să stăruie în deznădejde și să-i chinuie pe ceilalți cu poveștile despre dezastre că tu preferi să discuți despre ceea ce este bun în situația respectivă. Adu speranță în acest tip de bombardări, iar atmosfera se va elibera deîndată de deznădejde.

Practică arta de a fi tot timpul optimist. Oamenii care sunt veșnic optimiști sunt adesea numiți Pollyanna*, ca și când li s-ar aduce o critică. Pentru mine, să fiu numit Pollyanna, așa cum am fost cu multe ocazii, este un compliment.

A fost odată un oraș în care toată lumea era deprimată. Oamenii erau mohorâți, economia mergea prost,

* De la cartea omonimă pentru copii, scrisă de Eleanor H. Porter, în 1913, al cărei personaj principal, o fetiță pe nume Pollyanna, încearcă să întâmpine cu veselie orice situație. Principiul Pollyanna a fost desemnat pentru prima oară în psihologie de Matlin și Stang, în 1978, cu referire la tendința oamenilor de a rememora evenimentele din viața lor într-o lumină pozitivă. (n.red.)

toată lumea ura totul la viețile și la comunitatea lor. Domnea pesimismul. În acest peisaj intră o fetiță pe nume Pollyanna. În doar câteva săptămâni, toată lumea ajunge să fie bine dispusă, oamenii sunt buni unii cu ceilalți, iar economia și-a revenit, datorită atitudinii Pollyannei. *The Secret Garden* (*Grădina secretă**) e o altă poveste minunată despre triumful optimismului unei fetițe asupra bolii imaginare a unui băiețel răsfățat. Îți mai recomand să vezi *The Barrets of Wimpole Street (Familia Barrett din Wimpole Street)*, un film care descrie cum faimosul poet Robert Browning a ajutat la transformarea lui Elizabeth Barrett dintr-o femeie bolnăvicioasă și pesimistă într-o femeie plină de viață, care mai târziu i-a și devenit soție.

Acest fel de povești promovează importanța optimismului. Când sunt criticat pentru că sunt o Pollyanna incurabilă, spun întotdeauna mulțumesc. Ce alt model mai bun de urmat să ai dacă nu pe cineva care, prin simpla prezență, inspiră speranță, acolo unde, înainte, deznădejdea juca un rol dominant?

Fii consecvent în a te comporta ca și când ar fi imposibil să dai greș. Îmi place foarte mult acest citat din Louis Pasteur: „Hai să-ți spun secretul care m-a făcut să-mi ating scopul. Puterea mea constă exclusiv în tenacitatea mea.” Îți sugerez să devii ca un pitbull care se agață de

*Apărută în lb. română sub acest titlu la Ed. Aldo Press, București, 2012. (n.red.)

un os numit speranță. Ține cu dinții de osul numit speranță, indiferent de ceea ce se întâmplă și de obstacolele și așa-zisele eșecuri care ți-au provocat până acum deznădejdea. Când simți că gândurile deznădăjduite se întorc, îndreptă-le către intenția de a face lucrurile să se rezolve. Eu îmi amintesc de o vorbă veche: „O să treacă și asta." Și îmi reafirm refuzul de a renunța la mine. Această tenacitate interioară este molipsitoare. Sfântul Francisc, a cărui faimoasă rugăciune constituie baza unei bune părți a acestei cărți, a refuzat să renunțe la ceea ce el știa că este o chemare de la Dumnezeu. Părinții și familia lui au încercat totul ca să-l deturneze de la obsesia lui pentru Iisus și de la devotamentul pentru spirit, dar el a perseverat, tot așa cum se agață pitbullul de os. Știa, pur și simplu, că nu avea cum să dea greș, din moment ce credința lui era atât de mare, iar obstacolele au devenit mai degrabă oportunități pentru speranță decât să contribuie la o atitudine deznădăjduită. Cine știe, poate într-o zi vei avea un oraș frumos ca San Francisco numit după *tine*.

Sunt sigur că ai auzit cuvintele emoționante ale lui Winston Churchill care își chema compatrioții să se ridice și să lupte pentru onoarea libertății, în fața unui imens nor de deznădejde. „Nu renunța niciodată. Niciodată, niciodată, niciodată, niciodată – în nimic, mare sau mic, măreț sau neînsemnat. Nu renunța niciodată, cu excepția cazurilor în care o faci pe considerente de onoare sau de bun-simț."

Rabdă și stăruie cu îndârjire. Suferința se va transforma, în cele din urmă, în binele tău. Aceasta este valoarea stăruinței în aducerea speranței la iluzia deznădejdii. Oriunde și oricând întâlnești deznădejdea, la tine sau la alții, reamintește-ți pe loc să te muți în acea energie a spiritului mai înaltă/rapidă. Emite energia direct către ceea ce consideri că ar fi cauza deznădejdii. Înconjoară sursa imaginară cu lumină și cu iubirea necondiționată a lui Dumnezeu. În cele din urmă, dar cu siguranță, vei aduce speranță la acea deznădejde imaginară și, astfel, vei fi făcut încă un pas spre cunoașterea faptului că există cu adevărat o soluție spirituală pentru orice problemă.

12.

ACOLO UNDE ESTE ÎNTUNERIC, SĂ SEMĂN LUMINA TA

„Nu există niciun obiect într-atât de urât încât lumina intensă să nu îl facă frumos."

-RALPH WALDO EMERSON

cest verset din rugăciunea Sfântului Francisc cere puterea și capacitatea de a aduce lumină tuturor celor care se simt urâți sau percep lumea ca fiind superficială, rea sau un loc întunecat. După cum sugerează Emerson în citatul introductiv de mai sus, intensitatea luminii tale poate să facă orice lucru frumos. Atunci când trăiești în întuneric, ești cufundat într-o lume care nu îți permite să vezi frumusețea ce te înconjoară. Una dintre calitățile cele mai importante ale oamenilor împliniți este capacitatea lor de a vedea frumusețea pretutindeni și de a extrage viață din frumusețe. „Lasă-mă să aduc lumină" este un alt mod de a spune: lasă-mă să exemplific prin prezența și atitudinea mea faptul că peste tot există frumusețe.

În multe feluri, aducerea luminii în prezența întunericului este un mod de a aduce o soluție spirituală la o problemă. Întunericul simbolizează incapacitatea de a experimenta adevărata natură a lumii noastre. După cum descrie John Keats în faimoasele-i versuri poetice: „Adevărul e Frumosul, Frumosul Adevăr se cheamă,/ Atâta-i tot ce știți aicea, de alta nu mai țineți seamă.” În întuneric, rămâi neștiutor și de frumusețe și de adevăr, deoarece sunt sinonime. Decizia de a aduce lumină în întuneric deschide o lume a aprecierii frumosului cu totul nouă și te eliberează de orice percepții greșite pe care le-ai putea avea despre viață ca fiind o experiență întunecată.

S-ar putea să-ți amintești din descrierile mele anterioare că totul este energie și că lumina reprezintă energia mai înaltă/rapidă a spiritului, care anulează experiențele întunericului. Capacitatea de a face pur și simplu lumina „să apară” nimicește experiențele întunericului din viața ta și din viețile celor cu care ești în legătură.

LUMINA ESTE ENERGIE

Totul vibrează, chiar dacă simțurile tale îți spun că unele lucruri sunt solide. Lumina în sine este energie, o frecvență foarte înaltă, ce se află în concordanță cu legile spirituale pe care le-am tot menționat pe parcursul cărții. Atunci când aduci frecvențele mai înalte în prezența vibrațiilor mai joase/lente, „problemele” se dezintegrează

instantaneu, pentru că întunericul nu e decât absența luminii. Când introduci lumina într-o zonă întunecată, întunericul dispare, pur și simplu. Dacă intri, cu o lampă, într-un loc întunecat, lumina se revarsă asupra tuturor celor din jurul tău. Nu trebuie să anunți: „Uite că vin cu lumina." Toată lumea e conștientă imediat de prezența luminii, iar întunericul se dezintegrează. Încă o dată, o problemă nu mai e o problemă atunci când aducem vi- brațiile mai rapide/înalte ale spiritului pentru a se pogorî iluziile, inclusiv asupra iluziilor întunericului.

Gândește-te la soare ca la o sursă de lumină. El strălucește mereu. Norii vin să întunece soarele, dar el tot strălucește. Soarele pare să apună în timpul nopții, dar aceasta este o iluzie, el continuă să strălucească tot timpul. Soarele pare să fie sursa luminii, dar e de fapt o reflexie a adevăratei lumini, care este Dumnezeu sau spiritul. Cea mai înaltă energie este spiritul, care dă lumină lumii materiale, inclusiv soarelui. Amintește-ți că această lumină adevărată strălucește întotdeauna, la fel cum soarele strălucește mereu, chiar și atunci când nu îl vezi. Poți să te deschizi atunci pentru a accesa lumina divină în ceea ce pare a fi întuneric, care nu poate exista cu adevărat. Cel ce anulează întunericul strălucește întotdeauna și îți stă la dispoziție ori de câte ori vrei. E la fel de simplu ca reamintirea faptului că lumina și întunericul nu pot coexista. Puterea luminii constă în faptul că întunericul trebuie să se risipească cu totul atunci când semeni lumina în prezența lui.

CUM SĂ SEMENI LUMINA

Îți sugerez să te privești ca pe o ființă a luminii, un sistem energetic ce se deplasează rapid și are capacitatea să facă întunericul să dispară. Tu ești purtătorul acestei lumini. Emiți această lumină oriunde te duci și te poți ajuta pe tine însuți și pe alții să învingeți întunericul.

Dincolo de faptul că îți sugerez să consideri lumina ca pe o vibrație energetică ce se deplasează rapid, aș vrea să te gândești la lumină ca la o atitudine. Adică poți alege să ai gânduri luminoase sau gânduri întunecate. Când ai gânduri luminoase, aduci oricărui set de probleme o claritate necontaminată, ce poate dezintegra dificultățile.

Poate ai auzit pe cineva vorbind despre faptul că a înconjurat un prieten sau pe cineva drag cu lumină albă în momente percepute ca fiind întunecate. Aceste comentarii reflectă conștientizarea faptului că lumina e protectoare și e pură și că poate proteja pe cineva de energiile periculoase sau nocive. Înconjurarea cuiva drag cu lumină albă reprezintă un alt mod de a transmite gânduri iubitoare și de a avea încredere în faptul că gândurile energetice pot ajuta la menținerea în siguranță a persoanei respective. Acestea sunt gânduri luminoase, în care alegi să te gândești la o lumină iubitoare, vizualizând-o ca fiind trimisă de tine să înfăptuiască lucrarea spiritului. În mod intuitiv, știm că gândurile luminoase vor risipi întunericul la fel de sigur cum știm că

simpla apăsare a unui întrerupător va duce la luminarea unei camere întunecate.

Acest verset din rugăciunea Sfântului Francisc semnifică pentru mine cele patru componente ale luminii pe care o poți semăna în orice situație în care întunericul reprezintă o problemă. Aceste patru ingrediente sunt:

1. *Puritatea* Lumina presupune puritate. Când poți semăna puritate acolo unde ceva este impur, îndeplinești dorința Sfântului Francisc și totodată găsești o soluție spirituală pentru problemă. Puritatea, așa cum se aplică ea domeniului fizic, reprezintă o prezență curată, limpede, nepoluată, veritabilă, așa cum este apa curată, aerul pur, sângele pur sau mâncarea pură. Procesul purificării elimină problemele bolilor, aerului viciat sau bacteriilor.

Acest lucru este valabil și pentru felul în care se modifică gândurile și comportamentele noastre în prezența impurităților.

Problemele există pentru noi atunci când ne îngăduim să avem gânduri înjositoare. Când gândurile noastre devin impure, ele creează murdărie în viața noastră și în viețile celor din jur. Apar conflicte atunci când ne mutăm în frecvențele mai joase ale beției, poftei trupești, ale unui trai impur, ale violenței, abuzului de substanțe, limbajului vulgar și altora asemănătoare. O prezență purificată este exact ca lumina, din care toți aditivii au fost înlăturați, iar ceea ce a rămas este puritatea luminii sau absența întunericului. Aducând această senzație de

purificare în zonele în care rezidă impurităţile, poţi obţine o soluţie spirituală pentru problemele unei gândiri murdare sau lipsite de limpezime.

S-a întâmplat recent să fiu noaptea într-un parc, în care mai mulţi tineri se adunaseră să sărbătorească absolvirea liceului. A devenit evident că băutura şi drogurile îşi puneau amprenta asupra tinerilor adulţi. În curând, limbajul vulgar şi ameninţările cu bătaia dominau scena, iar tinerii luaseră poziţia de atac, gata de luptă. M-am gândit la acest verset din rugăciunea Sfântului Francisc. Am văzut peste tot întunericul sub forma impurităţii cum face ravagii.

Aşa că m-am îndreptat spre locul încăierării care se dezvolta rapid, emiţând în mod conştient gânduri luminoase, fără să spun nimic, doar înconjurând întreaga agitaţie cu lumină. În doar câteva momente, tinerii au început să se împrăştie şi ameninţările violente s-au domolit. Îmi era limpede că era posibil să transmit lumină iubitoare pură acestei energii joase şi că ea îi influenţa pe tineri fără ca ei să bănuiască măcar ce făceam eu. Poţi accesa puritatea sufletului tău, aducând iubirea necondiţionată a asociatului tău superior în prezenţa oricărei impurităţi. Emiţând în exterior acel fel de lumină pură, îi poţi influenţa pe cei din jurul tău.

Atunci când intri în spaţiul celor care trăiesc, respiră şi practică gândirea luminoasă, poţi simţi energia mai destinsă din încăpere. După cum sugera Patanjali, toate fiinţele vii încetează să fie ostile în prezenţa celor care sunt statornici în a se abţine de la gânduri nocive,

impure. Acest lucru presupune să aduci lumina în prezența întunericului și, cu cât ești mai hotărât să faci asta, cu atât mai mult vei fi un emisar al luminii. Gândirea și comportamentul impure nu pot înfrunta puterea luminii tale pure, nu mai mult decât poate întunericul să înfrunte lumina.

2. *Moralitatea*. Lumina reprezintă tratamentul nostru și al altora din perspectiva regulii de aur. Lasă-mă să fac lucrul corect și, făcându-l, aduc lumina să apese asupra întunericului. Atunci când cineva se simte tratat incorect, se simte rănit, pierdut sau doar singur în nefericirea sa, e ca și cum ar avea un nor negru plutind amenințător deasupra capului său. Acest tip de sentimente îi permit întunecimii norului să îl cuprindă. Aducând lumina în acest peisaj trist, putem alege să ne purtăm cu ceilalți așa cum am vrea să se poarte și ei cu noi. Lumina și moralitatea merg mână-n mână. În momentul în care cineva se simte tratat corect, norul negru pare să se ridice.

Mi-o amintesc pe Maica Tereza caracterizând ce a făcut în misiunea ei. „În fiecare zi, Îl văd pe Iisus Hristos în toate ipostazele lui pline de suferință.” Ea putea să vadă perfecțiunea din epavele de pe străzi și aducea un fel de moralitate și de lumină acelor persoane. Numai asta ajuta la ridicarea vălului de întuneric ce îl acoperea pe omul fără adăpost. La fel se întâmplă cu fiecare dintre noi. Când poți să te oprești și să te gândești cum ai vrea să fii tratat într-o situație similară, atunci aduci moralitate, un ingredient al luminii, să apese asupra

întunericului cuiva. Chiar dacă ai auzit toată viața regula de aur, știi că e un sfat minunat. Te îndemn să te gândești serios la această cale de a da întunericul afară din viața ta și de a aduce lumina celor care nu se simt tratați corect.

Poți, de asemenea, să începi să te tratezi astfel pe tine însuți ori de câte ori simți o absență a luminii din viața ta. Dacă te simți rănit sau trădat pentru că nu ești tratat corect de alții și întunericul a coborât asupra ta, întreabă-te cum ai vrea să fii tratat. Vizualizează apoi acel fel de lumină și de tratament moral coborând asupra ta de la Dumnezeu. Iartă și uită de persoana pe care ești supărat și fii conștient că te afli în lumina morală a lui Dumnezeu chiar în acest moment. Astfel ai mereu acces la lumină. Să te gândești cum vrei să fii tratat te ajută, de asemenea, să aplici asupra celorlalți regula de aur.

Eu și fiul meu cel mic stăteam recent la coadă într-un parc acvatic și am auzit o femeie de la o coadă învecinată comandând trei sucuri, pentru ca apoi să descopere că nu mai are bani să le plătească. Era evident supărată că nu avea cele câteva monede de care avea nevoie, iar vânzătorul nu manifesta nicio înțelegere față de situația dificilă în care se afla. Răspunsul meu imediat în asemenea situații e să ofer banii, lucru pe care l-am și făcut. Dar mai întâi m-am întrebat cum aș vrea să fiu eu tratat dacă m-aș fi aflat în acea situație. Vechea regulă de aur.

Acest lucru este valabil și după certurile cu soția sau cu membrii familiei. Stând singur cu frustrarea mea, mă

întreb cum aș vrea să fiu tratat acum. Și apoi încep să mă port așa cum aș vrea să fiu tratat, rupând tăcerea sau cerându-mi iertare. Problema s-a diminuat în lumina pe care regula de aur a aruncat-o asupra întunericului.

3. *Adevărul.* James Russel Lowell a spus odată: „Lumina e simbolul adevărului." Iar eu aș adăuga că: „Întunericul e simbolul minciunii." Poți ascunde adevărul în întuneric, pe când în lumină nu sunt mistere, lucruri ascunse, totul este dezvăluit. Așadar, întunericul ascunde, pe când lumina dezvăluie. Când aduci lumina în prezența întunericului, așa cum Sfântul Francisc cere în acest verset din rugăciune, aduci o atitudine de deschidere care nu dă voie ca adevărul să fie temător sau ascuns. În impresionanta carte a lui David Hawkins, *Power versus Force* (*Putere versus forță)*, el ne oferă această remarcă plină de înțelepciune: „În procesul analizării vieților noastre cotidiene, ne putem da seama că toate temerile noastre s-au bazat pe falsitate. Eliminarea a ceea ce este fals de către ceea ce este adevărat reprezintă esența vindecării tuturor lucrurilor vizibile și invizibile."

Cu mulți ani în urmă, am scris un articol intitulat „În cine ai încredere?" pentru o revistă de consiliere. Tema centrală a articolului era că avem tendința să îi credem pe oamenii dispuși să ne spună adevărul, chiar dacă e posibil să nu ne placă acel adevăr. Oamenii care ne spun exact ce vrem să auzim, deși e posibil să ne consoleze pe moment, nu sunt cei în care avem încredere. Când ai nevoie de un sfat sau de ajutor de la cineva, în a cui

părere te încrezi? În a celui care e interesat numai să te facă să te simți bine sau în a celui care îți va spune adevărul indiferent de cum vei reacționa la ceea ce îți spune?

Vei ajunge să înțelegi cu adevărat învățătura biblică: „Adevărul vă va face liberi" atunci când vei fi, în mod constant, un aducător al adevărului în situațiile cu probleme. Din perspectiva exclusivă a adevărului, tu faci să strălucească lumina adevărului asupra tuturor problemelor, iar ele pălesc, la propriu, scrutate de această lumină.

Nimic nu e ascuns, nimic nu e mascat.

Îmi amintesc cum mă plimbam cu o femeie ce suferea de obezitate morbidă cronică și care nu reușise nicio dată să dea jos kilogramele în plus, în ciuda faptului că încercase toate dietele la modă posibile. Îmi jura că nu mănâncă prea mult și că o problemă de metabolism era cauza obezității sale. Am încurajat-o să abordeze problema cu onestitate, „numai cu adevărul", și să aducă acest adevăr în activitățile ei zilnice. I-am spus să înregistreze tot ce mânca sau bea și să țină un jurnal onest al exercițiilor, douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, timp de o săptămână. La sfârșitul unei săptămâni, a fost uimită de ceea ce dezvăluia adevărul despre regimul ei zilnic. Singurul criteriu asupra căruia am insistat a fost adevărul. Ea a descoperit că, fără să-și dea seama, se mințea singură. „A uitat" numeroasele momente de pe parcursul zilei în care a pus mâncare în gură, a uitat că a făcut rar exerciții, că n-a băut apă aproape deloc, în schimb a consumat sucuri și alcool în cantități mult mai mari decât recunoștea față de ea însăși. Cel mai mult

„trișa” când era singură, departe de privirile altora, ca să zic așa. Adevărul a fost cel care a eliberat-o până la urmă Aducând o lumină nouă condiției sale, a reușit să vadă cum problema dispare.

Cele mai multe dependențe sunt sprijinite și menținute prin negare, monstrul ce stă ascuns în întuneric, speriat să fie văzut la lumină. Tulburările de alimentație sunt aproape întotdeauna întreținute în siguranța pe care o conferă întunericul, în spatele ușilor închise. Negarea este un mod de viață, iar problema continuă să se adâncească pe nesimțite, până când persoana permite într-un târziu adevărului, luminii, să intre. Dependenții de droguri și alcoolicii trebuie să se confrunte în general cu ceea ce numim o intervenție, înainte de a lua în sfârșit hotărârea de a fi liberi. O intervenție este o confruntare directă inițiată de familie și prieteni, în care dependentul este forțat să audă adevărul. Lumina strălucește în întuneric fără cale de ieșire și, în cele din urmă, persoana dependentă se duce într-un loc în care nu e permisă niciun fel de înșelăciune, duplicitate sau denaturare. Lumina strălucește puternic. Întunericul și problema se dezintegrează dacă persoana se hotărăște să rămână în lumină.

Căutând o soluție spirituală pentru probleme, esența adevărului ca o componentă vitală a luminii devine evidentă. Fii o persoană dispusă să privească în mod cinstit energiile joase ale întunericului din propria viață și ia hotărârea de a arunca o lumină sinceră asupra acelor locuri. Adu apoi lumina adevărului în prezența

oricărei întunecimi din viața ta și a tuturor laolaltă. Vei radia o energie ce te va ajuta să dezintegrezi minciuna sau înșelătoria subtilă prin simpla prezență a luminii tale.

4. Claritatea. Când trăiești în lumină și aduci lumina să strălucească în prezența întunericului, aduci în fața problemei o cunoaștere lipsită de ambiguitate. Eu numesc această ipostază a luminii claritate. E o cunoaștere lăuntrică a faptului că ești conectat cu Dumnezeu, dincolo de orice urmă de îndoială. Acest gen de claritate reprezintă exact opusul a ceea ce se întâmplă în întuneric. În întuneric bâjbâi după ceva de care să te agăți și vei apuca primul lucru care îți iese în cale. Nu există claritate și, în consecință, nici lumină.

Imaginează-ți că arunci lumina cea mai strălucitoare cu putință asupra unui diamant. Ceea ce vei vedea va fi o luminozitate limpede și scânteietoare. Prin contrast, privește același diamant într-un loc cu lumină slabă, în semiîntuneric. Claritatea s-a dus. Această metaforă ilustrează valoarea pe care o are claritatea în prezența problemelor; ale tale sau ale celorlalți. Dacă nu ești pe deplin clar în conexiunea ta spirituală, vei aduce îndoiala începătoșată în fața problemei, iar aceasta va persista și va părea o enigmă inexplicabilă. Să aduci lumină în întuneric înseamnă să aduci viziunea clară a faptului că ai capacitatea de a anula problemele cu lumina ta. Nicio neclaritate în imagine, niciun element contaminant, doar o lumină strălucitoare lipsită de orice obstacol și de toate laolaltă.

În timp ce mă documentam și scriam despre mulți dintre marii maeștri și despre învățăturile lor pentru *Wisdom of the Ages (Înțelepciunea din vechime); Sixty Days to Enlightenment (Șaizeci de zile până la iluminare)*, am observat singurul lucru pe care toți acești maeștri străvechi îl au în comun, și anume o claritate a scopului vieții lor. Lui Michelangelo și DaVinci le era clară viziunea lor și au adus acea lumină clară și strălucitoare în tot ce au creat. Thoreau știa cu o claritate deplină ce avea de făcut și a mărșăluit în acel ritm, fără să țină cont de rezultat. Elizabeth Barret Browning a avut o viziune clară a nevoii de a lăsa în urmă întunericul fric ii și firii dificile a tatălui ei și de a fugi într-o țară străină pentru a-și îndeplini misiunea. Aceștia și ceilalți despre care am scris au avut o claritate a scopului ce n-a fost tulburată de nicio îndoială și de nicio urmă de întuneric în viețile lor.

Și tu ai posibilitatea de a aduce acest fel de viziune clară în viața ta și în viețile celorlalți. Când îți îngădui să ai încredere în lumina clară revărsată asupra oricărei probleme, îți crești nivelul energetic și obții îndrumare divină. Poți fi sigur de asta; îndrumarea divină este o lumină clară, lipsită de ambiguități și de impurități.

Iată câteva sugestii pentru a aduce lumina să influențeze experiențele întunericului din viața ta.

SUGESTII P ENTRU A ADUCE LUMINA ÎN ÎNTUNERIC

Fă-ți obiceiul de a fi un admirator al frumuseții. Fă alegerea de a observa frumusețea care îți împodobește ziua. Oprește-te, pe parcursul zilei, să contempli și să simți recunoștință pentru momentele de frumusețe din viața ta. S-ar putea să fie nevoie de efort atunci când treci prin momente întunecate, dar te va ajuta să-ți dezvolți obiceiul de a lăsa în urmă întunericul. Aprecierea frumosului este rezultatul unui obicei format în timp de a gândi luminos cât mai des posibil. Găsește mai degrabă ceva pentru care simți recunoștință, în loc de resentimente. Când acesta devine obiceiul tău, vei aduce automat sentimentul de apreciere a frumosului în toate circumstanțele vieții.

Harriet Beecher Stowe a observat odată: „Pe toate treptele vieții, inima omului tânjește după frumusețe." Da, pe toate treptele vieții, inclusiv când te confrunți cu orice fel de probleme și în orice situații întunecate. Măcar o dată pe zi, oprește-te în mijlocul unui moment întunecat și caută frumusețea din apropiere. Fă acest lucru o dată pe zi și, treptat, vei ajune s-o faci de două ori, iar, în scurtă vreme, va deveni felul tău obișnuit de a răspunde întunericului.

Nu te preface și nu simula fericirea în prezența întunericului. Cultivă-ți în schimb un sentiment interior de venerație pentru tine și pentru locul tău în lume. Gândește-te la măreția fiecărei respirații. Venerează

imensitatea universului nostru. Fii convins că în spatele tuturor norilor întunecați strălucește soarele și că, în spatele tuturor aparențelor întunericului, există o lumină eternă pe care o poți accesa, care va dezamorsa întunericul. Oamenii care sunt descriși ca fiind împliniți pot vedea peste tot frumusețea și își trag viața din conștientizarea acestui lucru. Nu e nevoie decât de un moment de repaus pentru a lumina întunericul cu un gând de apreciere a frumuseții. Remarca mea preferată a lui Rumi este: „Vinde-ți istețimea și cumpără uimirea."

Familiarizează-te cu literatura inspirațională despre cei care au depășit întunericul din viețile lor. Când citesc despre cineva care a depășit întunericul, precum Helen Keller, trăiesc sentimentul puternic că pot să aduc acel fel de entuziasm și lumină oricărei probleme cu care este posibil să mă confrunt. Poveștile despre depășirea greutăților îmi ridică moralul întotdeauna.

Emite lumină albă și scaldă-i pe ceilalți în ea. Amintește-ți, totul este energie. Corpurile solide, sunetul, lumina, gândurile, spiritul sunt mișcare, sunt unde ce vibrează la o anumită frecvență. Poți fi un emisar al luminii și îi poți ajuta pe alții să anihileze întunericul din viețile lor. Gândește-te la lumină și practică, de asemenea, meditația și vizualizarea luminii albe, clare și pure ce învăluie pe oricine vrei. Dacă te îndoiești de capacitatea ta de a face acest lucru sau dacă simți că e imposibil să transmiți lumină prin intermediul gândurilor tale și prin

meditație, atunci aceasta va fi experiența ta. Mută-ți conștiința interioară spre gândul că nimeni nu știe suficient de multe pentru a fi pesimist. Vei putea transmite apoi lumina la cea mai înaltă/rapidă vibrație, în care totul e posibil.

Eu practic în mod regulat transmiterea luminii albe, la fel cum face și soția mea. Dacă vreunul dintre copiii noștri este în oraș și întârzie, ne amintim unul celuilalt să îl scăldăm în lumină albă și să îi transmitem energia spiritului, care este iubirea, și să facem ca energia luminoasă iubitoare să se reverse asupra lui. Avem apoi în minte o imagine a iubirii, în loc de una a întunericului și primejdiei.

Eu am studiat și aurele, care sunt energii luminoase ce ne înconjoară asemenea unui câmp energetic electric. Aceste aure pot fi citite și pot fi modificate de felul în care practicăm spiritualitatea. De fapt, fotografia Kirlian ne arată o aură de lumină ce înconjoară ființele vii, care nu se vede de obicei cu ochiul liber. Dacă această lumină există și noi o putem modifica prin gândurile și emoțiile noastre, atunci de ce să nu ne dăm seama că le putem folosi ca să transmitem această lumină pură pentru a ajuta la protejarea cuiva de întuneric. Încearcă, cu o gândire deschisă la tot și neatașată de nimic.

Păstrează-ți gândurile concentrate mai degrabă pe lumină și pe ceea ce îți dorești, decât pe întuneric și ceea ce nu îți dorești. Practică vizualizarea luminii din interiorul

tău. Adu gânduri luminoase în fiecare situație întunecată. E atât de obișnuit să facem exact contrariul. Când faci acest lucru, atragi și mai multe iluzii ale întunericului.

De exemplu, dacă gândurile tale sunt concentrate pe cât de rea este o situație, cât de îngrozitor pare să meargă totul și dacă tot ce îți poți închipui e că lucrurile merg spre ***și*** mai rău, atunci efectiv atragi întunericul în viața ta. În mod similar, dacă abordezi pe cineva care trece printr-o perioadă întunecată cu gânduri de frică și neliniște pentru el, ceea ce faci e să te identifici cu întunericul. S-ar putea să ți se pară potrivit să-i alini pe cei aflați în întuneric imitându-le gândurile acoperite de umbră, dar vei ajuta la eliminarea completă a acelui întuneric doar aducând lumina în momentul respectiv.

Empatia este o calitate minunată cu energie înaltă, iar eu te încurajez să oferi gânduri de compasiune și iubire celor care trec prin întuneric. Cu toate acestea, te încurajez să nu confunzi empatia cu susținerea întunericului. Nutrește gânduri de lumină și iubire și intră în întuneric cu această energie. Energia ta luminoasă va lumina întunericul. Poți emana lumină atunci când știi că întunericul este o iluzie, de vreme ce lumina lui Dumnezeu strălucește fără oprire, și când știi că gândurile de deznădejde și chin sunt cele care creează iluzia întunericului. Oferă compasiune și fii convins că totul este spre bine. După cum am spus de multe ori în această carte, nu putem merge acolo unde nu este Dumnezeu, iar acolo unde este Dumnezeu totul este bine.

Ieși în lumină atunci când gândurile întunecate te copleșesc. De câte ori te trezești că ai gânduri morbide, este obligatoriu să te ridici în picioare și să lași lumina înăuntru. Observă apoi că, prin prezența luminii, te vei simți mult mai bine. Să primești lumina îți permite efectiv să ștergi gândurile întunecate.

Îți mai sugerez și să reanalizezi gândurile înspăimântătoare în lumina strălucitoare a soarelui. Gândurile care par atât de înfricoșătoare noaptea, în pat, nu mai par atât de tulburătoare atunci când sunt revizuite la lumina zilei. Îmi aduc aminte un moment, atunci când eram mic și mă aflam într-un cămin adoptiv, când mă gândeam ce dor îmi e de mama și mă temeam să nu i se întâmple ceva rău și să nu o mai văd niciodată. Gândurile îmi hoinăreau la tot soiul de evenimente întunecate și neliniștea mea creștea până când, în cele din urmă, ajungeam să fiu de-a dreptul înspăimântat. În dimineața următoare, în siguranța oferită de lumină, temerile dispăreau, iar eu mă întrebam cum am putut să fiu atât de înspăimântat.

Într-un anume fel, lumina nu numai că reduce întunericul dintr-o încăpere, dar face și ca îndoielile și sentimentele de groază să pălească până într-acolo încât par niște fleacuri. Lumina e o energie de frecvență înaltă, iar prezența ei este un simbol al faptului că Dumnezeu este calea, adevărul și lumina. Invită lumina data viitoare când experimentezi gânduri morbide și observă diferența.

Practică purificarea în toate zonele vieții tale . Lumina este pură. Întunericul este contaminat. Încearcă să înlă-turi din viața ta elementele contaminatoare, care slă -besc incandescența luminii tale spirituale. Începe cu corpul tău. Bea mai multă apă pură și mai puține lichide tulburi cum ar fi sucurile, alcoolul și cafeaua. Opt până la zece pahare de apă pură pe zi elimină multe toxine care îți scad nivelurile energetice și provoacă dezechilibrul armoniei energetice a corpului tău. Te vei simți mai ușor, vei gândi mai limpede și vei simți mai multă ener-gie spirituală dacă îți purifici sistemul bând cantități mari de apă proaspătă în fiecare zi.

Eu mi-am început purificarea cu apă acum paispre-zece ani, când soția mea m-a îndemnat să renunț la su-cul dietetic, băutura mea de bază. Obișnuiam să beau opt până la zece cutii de 354 de mililitri pe zi. Încet, dar sigur, am înlocuit apa maronie contaminată, cu apă pură neacidulată. Sunt, astăzi, aproape cincisprezece ani de când nu m-am mai atins de niciun fel de suc și beau cel puțin 3,7 litri de apă în fiecare zi.

Fă ca procesul de purificare să se extindă și la ceea ce mănânci. Știi ce este pur și știi ce este toxic pentru organismul tău. Mănâncă cel puțin trei fructe pe zi și legume ecologice proaspete de două ori pe zi. Înlătură toxinele din dieta ta și vezi cum te simți.

Pentru a încheia procesul de purificare, lucrează pentru a-ți menține gândurile pure. Educă-te să nu îi judeci pe alții și să nu fii nervos. Surprinde-te atunci când ai gânduri impure sau când îi judeci pe ceilalți.

Folosește o imagine mentală prin care arunci o lumină strălucitoare asupra gândurilor contaminate și observă cum lumina le va înlătura. Când te simți frustrat și neputincios în fața unei „probleme", dă-i voie luminii în interior doar pentru o clipă și observă cum ți se schimbă sentimentele lăuntrice. Amintește-ți că, de fapt, nu există probleme, în afară de convingerea că am fi separați de Dumnezeu. Problema în sine se află în mințile noastre.

Purificându-ți corpul, gândurile, limbajul, îți purifici toate comportamentele și, în cele din urmă, aduci unul dintre ingredientele principale ale luminii să strălucească asupra oricărui întuneric și asupra tuturor celor pe care le-ai fi putut crea ca pe o umbră în viața ta.

Repetă-ți unul dintre cele mai importante pasaje, pentru a aduce lumină în întuneric. „Adevărul vă va face liberi." Rămâi cu adevărul. Vei ajunge să vezi efectiv libertatea din lumină atunci când rămâi cu adevărul și aduci acel adevăr în tot ceea ce întâlnești.

Când practici minciuna de orice fel, inviți un element contaminator în sistemul tău. Tulburi lumina și faci posibilă deplasarea către întuneric. Se poate ca ceilalți să se plângă că nu le spui ce ar vrea să audă, fii totuși hotărât atunci când vine vorba de ceea ce aduci în întunericul altcuiva. Atunci când ceilalți știu că nu îți vei îndulci răspunsurile în momentele critice, vor dori să-ți audă părerea.

Am apărut la multe talk show-uri la televiziune în ultimii douăzeci și șase de ani și am văzut că multe personalități reprezentative din divertisment au un anturaj a cărui principală sarcină pare a consta în a-i spune „starului" ceea ce el sau ea vrea să audă. Personalul lor plătit, format din lingăi, le spune cât de minunat s-au prezentat, chiar dacă în platou au fost plictisitori, imbecili și prea toleranți cu ei înșiși. Sunt sigur că, în momentele dificile, starurile vor apela la persoane din viața lor în care știu că pot avea încredere că le vor da un răspuns sincer.

Oamenii precum soția mea mi-au spus verde-n față, în diferite momente din viață, că beau lichide nepotrivite, că mănânc mâncare nepotrivită, că mă îngraș, că sunt prea agresiv sau prea îngăduitor cu mine însumi, prea concentrat pe bani sau că îmi pierd din vedere scopul. Acești oameni care mi-au spus adevărul mi-au readus lumina în viață, atunci când umbrele se strecurau încet în ea.

Adevărul este lumină. Practică acest adevăr atunci când îi ajuți pe alții și fii mereu pe deplin sincer cu tine însuți. Poate că nu îți vei elimina imediat din viață tot întunericul, cum ar fi comportamentele imorale sau toxice. Însă, dacă ești pe deplin sincer cu tine însuți și îți recunoști slăbiciunile în ciuda a ceea ce ești în exterior, vei face, încet dar sigur, schimbările ce te vor îndrepta către o energie spirituală mai înaltă, în care umbrele nu pot supraviețui. Nimeni nu a spus-o mai bine ca William Shakespeare, în *Hamlet*: „Rămâi fidel adevărului tău."

Rugămintea Sfântului Francisc de a semăna lumină acolo unde este întuneric redă un mod eficient de a găsi o soluție spirituală pentru fiecare problemă. Lumina este pură, morală, clară și lipsită de minciună. Mergi pe această cale și vezi cum se destramă întunericul. Altfel nu se poate. Întunericul nu poate supraviețui nici măcar o clipă atunci când reverși lumina asupra lui.

13.

ACOLO UNDE ESTE TRISTEȚE, SĂ SEMĂN BUCURIE

„E destul de ușor plăcut să fii,
Când viața curge ca un cântec;
Dar omul merituos e cel ce va zâmbi
Când totul de râpă se duce.”

- ELLA WHEELER WILCOX

Singurul semn cert că te-ai mutat în frecvențele mai joase și ai lăsat spiritul în urmă este acela că simți mai puțină veselie, mai puțină bucurie. Dacă nu radiezi de bucurie și nu ai o atitudine prietenoasă, dacă ai un chip prelung și bosumflat și ești ostil, dacă ți se pare dificil să zâmbești și e o povară să fii amabil și dacă nu debordezi de iubire și bunăvoință pentru fiecare creatură și ființă, atunci un lucru este cert – nu Îl cunoști pe Dumnezeu. În această rugăminte a Sfântului Francisc de a semăna bucurie acolo unde este tristețe, el cere să Îl aducă pe Dumnezeu în prezența oricărei triști și,

făcând aceasta, să înlăture iluzia nenorocirii, care e doar un gând creat de o minte ce nu-L cunoaște pe Dumnezeu.

DE CE NE FERIM DE BUCURIE

Tristețea reprezintă o atitudine deprinsă într-o viață întreagă în care ne-am concentrat pe ceea ce nu este în regulă sau lipsește din viețile noastre. Îmi place foarte mult scrierea lui Anthony DeMello, în special această remarcă pătrunzătoare: „Există un singur motiv pentru care nu simți extazul în această clipă, iar acela este că te gândești sau te concentrezi pe ceea ce nu ai.” Tristețea este un obicei de a interpreta lumea din perspectiva lipsurilor, gândindu-te constant că nu ai destul din lucrurile ce crezi că ți s-ar cuveni, cum ar fi bani, sănătate, iubire, prieteni sau chiar timp liber. Uite-așa curg, fără încetare, gândurile care creează un sentiment de tristețe.

Bucuria, pe de altă parte, este un mod de a interpreta lumea din perspectiva a ceea ce ai și a ceea ce e corect. Oamenii veseli se bucură de punctele lor forte, de talentele și puterile lor și nu se compară cu nimeni. Nu sunt intimidați de punctele forte, posesiunile sau puterea altcuiva. Veselia vine atunci când te bucuri de tot ceea ce ești, tot ceea ce ai, tot ceea ce poți fi. Vine din convingerea că ești divin, o părticică din Dumnezeu.

Tristețea derivă din faptul că ai conștiința lipsurilor și poate fi dezintegrată accesând abundența care te

așteaptă. După cum am citat mai devreme din Sfânta Scriptură: „Fiule," a spus Tatăl, „tu întotdeauna ești cu mine și tot ce am eu este al tău." (*Luca* 15:31). Și acum, ce lipsește din tot ce am eu? Nimic! Antidotul tristeții este să aduci belșugul lumii prin aprecierea, plină de bucurie, a tot ceea ce ai și a tot ce ai putea avea, față în față cu convingerea greșită că ți-ar lipsi ceva și, astfel, iluzia se va destrăma.

CUM SĂ-ȚI CULTIVI O ATITUDINE VESELĂ

L-am auzit odată pe Leo Buscaglia spunând o poveste despre egiptenii antici, care credeau că răspunsurile lor la două întrebări decid dacă își vor continua sau nu călătoria în viața de apoi. Prima întrebare era: „Ai găsit bucuria?" A doua era: „Ai adus bucurie?" Să găsești bucuria înseamnă să decizi, în mod conștient, să îți trăiești viața concentrat asupra recunoștinței pentru ceea ce ai. Îți poți cultiva această atitudine refuzând să îți dai voie să gândești în termeni de lipsuri. Să fii vesel înseamnă să ai gânduri vesele, chiar și atunci când ești tentat să nu o faci.

Obiceiul de a gândi trist este rezultatul educației tale. Ai învățat că bucuria este posibilă numai atunci când viața merge așa cum crezi tu că ar trebui să meargă. Prin urmare, ți-ai făcut un obicei din a abandona un gând recunoscător, plin de bucurie, în favoarea tristeții, atunci când viața nu e așa cum credeai tu că trebuie să

fie și ai fost încurajat să crezi că amărăciunea ta e ceva normal! Dar nu este. E o eroare de gândire, o iluzie, la fel ca toate celelalte descrise în această carte. Eroarea unui mod de gândire plin de tristețe este corectată atunci când aduci în prezența ei bucuria. Amintește-ți, în lume nu există tristețe, există numai oameni cu gânduri triste. „Și a privit Dumnezeu toate câte a făcut și iată erau bune foarte."(*Facerea* 1:31) Pentru mine, „bune foarte" înseamnă pline de bucurie sau, după cum Peace Pilgrim s-a întrebat odată retoric: „Cum ar putea cineva să îl cunoască pe Dumnezeu și să nu fie vesel?"

Să-ți cultivi o atitudine de bucurie înseamnă, la propriu, să aduci spiritul sau energia lui Dumnezeu în tot ceea ce întâlnești, schimbându-ți modul de gândire. Probabil asta a vrut să spună Albert Einstein atunci când a sugerat că nu poți rezolva o problemă cu același mod de gândire care a creat-o. Tristețea o simți în mintea ta, atunci când îți interpretezi și evaluezi viața din perspectiva a ceea ce nu ai. Schimbă-ți modul de gândire, mutându-te într-o energie mai înaltă.

BUCURIA CA ENERGIE SPIRITUALĂ

Gândește-te cum pare să treacă timpul atunci când ești bucuros, prin comparație cu trecerea lui atunci când te afli într-o stare de amărăciune sau tristețe. Atunci când te simți inspirat și ești implicat cu drag într-un proiect, timpul pare că zboară. Așa se întâmplă în cazul meu atunci când țin un discurs sau sunt profund implicat în

ceea ce scriu. Orele trec, iar eu sunt uimit că timpul a curs atât de repede. Această însușire a timpului de a trece repede sau încet este, de fapt, o iluzie. Noi am inventat timpul pentru a împărți unitatea, care este indivizibilă. Timpul nu poate exista, din moment ce tot ce există este momentul prezent.

Atunci când te muți spre bucurie, experiența timpului se topește în uniunea spiritului, iar timpul dispare. Prin urmare, dacă trăiești cu un scop și simți bucuria acelui scop, el te aduce în tiparul energetic mai rapid al spiritului. Aceasta este cea mai înaltă energie pe care o poți avea. Să trăiești cu un scop înseamnă să te afli în prezentul plin de bucurie în care timpul nu poate exista.

Gândește-te acum la experiența contrară. Gândește-te cât de greu pare să treacă timpul atunci când ești trist. Cu cât intri mai adânc în tiparele energetice ale amărăciunii, părerii de rău, melancoliei, neliniștii și tristeții, cu atât mai încet pare să curgă timpul. Momentele de amărăciune par să nu se mai termine. Te uiți la ceas și ți se pare imposibil să crezi că au trecut numai cincisprezece minute. Albert Einstein a descris, cu mult umor, trecerea timpului, atunci când explica relativitatea: „Când un bărbat stă o oră cu o fată drăguță, i se pare ca un minut. Pune-l însă să stea pe o sobă încinsă un minut și acela va fi mai lung decât o oră. Aceasta este relativitatea."

Bucuria accelerează iluzia timpului, în vreme ce tristețea pare să îl încetinească. Energia mai înaltă este

spiritul. Bucuria este spirit și această energie spirituală este cea care va anula energia mai joasă a tristeții. Cei mai mulți dintre noi tind să fie atrași de cei care au o atitudine pozitivă și veselă. Dobândești această atitudine atunci când devii conștient de nenumăratele binecuvântări pe care ți le-a oferit viața. Fii o persoană cu o atitudine veselă și vei deveni cineva care emite această energie pozitivă și veselă, care va risipi tristețea oriunde te-ai afla.

Înainte de a transmite bucurie acolo unde e tristețe, trebuie să lucrezi mai întâi la tiparele energetice personale. Decide să trăiești, tu cu tine însuți, în energia mai rapidă a bucuriei. Poți realiza asta cu mai multă ușurință simțind, cât mai des cu putință, că ai un scop în ceea ce faci.

CUM SĂ TE MUȚI SPRE UN SCOP

Atunci când, în viață, te îndrepți către un scop, te simți inundat de bucurie. E o cale simplă de a te ridica până la frecvențele mai rapide ale spiritului. Abraham Maslow a descris piramida trebuințelor ca pe o ascensiune de la nevoile de bază, de satisfacere a hranei, setei și de a avea un adăpost, către un sentiment de apartenență și apreciere a frumosului. În vârful piramidei trebuințelor se află sentimentul scopului și al însemnătății propriei vieți. Aici se simte bucuria spirituală. Timpul dispare, iar tu te afli în comuniune cu cea mai înaltă ipostază a ta sau ceea ce eu numesc conștiința lui Dumnezeu. Aici, în

vârful piramidei, bucuria îți este un companion permanent.

Această stare de fericire depinde exclusiv de calitatea gândurilor tale. Presupune să lași în urmă grijile legate de modul în care te percep cei din jur, presupune să te detașezi de rezultatele pe care le obții și să te cufunzi, în schimb, cu întreaga ființă, în activitățile din viața ta. Presupune să refuzi *urmărirea* fericirii și să *aduci*, în schimb, fericire în tot ceea ce întreprinzi. Pe scurt, bucuria desăvârșită poate fi găsită atunci când nu te străduiești s-o obții, ci atunci când realizezi că ea se află în interiorul tău.

Sentimentul scopului nu are legătură cu ceea ce faci sau cu plecarea în vacanța ideală. Nu îți este dat de ceva sau de cineva din exteriorul tău. Scopul este găsit prin disponibilitatea de a-ți concedia egoul, prin înțelegerea faptului că ești conectat etern la Dumnezeu și prin capitularea minții mici în fața minții mari. Adevărata bucurie de a trăi vine atunci când permiți energiilor mai înalte ale spiritului să îți îndrume viața. În această stare de conștientizare nu trebuie să întrebi niciodată care este scopul tău sau cum să-l găsești. Te simți, în schimb, plin de scop în tot ceea ce faci și transmiți această bucurie tuturor celor pe care îi întâlnești. Nu va conta dacă îți plivești grădina, dacă citești un roman, dai zăpada la o parte, creezi o simfonie, conduci în trafic sau meditezi în liniștea dormitorului tău. Tu vei fi cel care aduce bucuria, deoarece te afli mai degrabă în armonie, decât în conflict cu Dumnezeu. Iar ironia este că, așa cum vei afla,

calea cea mai sigură de a ajunge în această stare, a bucuriei de a fi plin de scop, este să o dăruiești pe toată.

CUM SĂ GĂSEȘTI BUCURIA DĂRUIND-O

Cea mai sigură cale de a găsi fericirea și bucuria pentru tine însuți este, poate, să-ți folosești energiile pentru a face fericit pe altcineva. Dacă eforturile tale se vor concentra pe căutarea bucuriei, îți vei da seama că aceasta este greu de atins, în mare parte pentru că vei ajunge să fii prins cu căutarea însăși. În viața ta va fi vorba despre strădanie, iar experiența vieții tale ar putea fi exprimată prin zicala sardonică: „Viața e ceea ce se întâmplă atunci când îți faci alte planuri.” Totuși, dacă încerci să aduci altcuiva fericire, atunci bucuria va veni la tine.

Vii pe lume cu nimic și pleci cu nimic. Singurul lucru pe care îl poți face cu viața ta este să o dăruiești. Aceasta este esența sentimentului de a avea un scop. Aceasta este calea de a simți bucurie, în ciuda tristeții. Simți bucuria atunci când încerci să îi faci pe alții fericiți. Or, Sfântul Francisc a înțeles că acesta este sensul vieții.

Partea a doua a rugăciunii Sfântului Francisc din Assisi reprezintă integral un testament al adevărului potrivit căruia găsim bucuria dăruind-o. Și pentru a o dărui trebuie să o avem noi înșine.

O, Doamne, nu Te-am căutat atât

Spre a fi consolat, cât pentru a consola,

Spre a fi înțeles, cât pentru a înțelege,

Spre a fi iubit, cât pentru a iubi.

Căci:

Dăruind, primești,

Iertând, ești iertat,

Murind, reînvii în viața eternă!

Am aflat că, de cele mai multe ori când sunt absorbit de tristețe din cauza unei probleme, sunt astfel din cauză că altcineva a făcut sau a spus ceva sau, dimpotrivă, nu a făcut. Aceasta este, așadar, problema. Sunt trist din cauza acțiunilor sau inacțiunilor altora. Bineînțeles că e o iluzie; ceva ce am creat în gândurile mele. În mintea mea mă confrunt cu „problema". Care este, așadar, soluția spirituală? Întotdeauna e atât de simplă, încât, adesea, mă plesnesc peste frunte și nu-mi vine să cred că nu mi-am dat seama mai devreme.

Soluția spirituală vine din încercarea de a aduce o bucurie cât de mică altcuiva, iar atunci tristețea dispare instantaneu. Și îmi reapare în gânduri, atunci când reiau monologul mental în care mă chinuiesc din cauza comportamentului altcuiva și iar mă întorc să ofer o bucurie cuiva și ciclul se repetă, până când obțin în sfârșit răspunsul corect. *Să transmit bucurie oamenilor pe care îi percep ca fiind sursa tristeții mele.* Pare însă atât de dificil. La urma urmelor, egoul meu îmi reamintește că ei

n-au dreptate și eu am, iar egoul meu ar prefera să aibă dreptate în loc să fie fericit.

Îmi îmblânzesc însă egoul și îmi schimb gândurile că aș fi nedreptățit cu gânduri de bucurie pentru cei despre care am impresia că m-au enervat. Tristețea mea se dezintegrează instantaneu și definitiv, ca prin minune. Transmițând celorlalți gânduri iubitoare și pline de bucurie, în special celor pe care i-am perceput ca fiind sursa tristeții mele, pun capăt problemei, care, încă de la început, a existat numai în mintea mea.

Devenind mai bun atunci când găsești bucuria dă-ruind-o, constați că are loc o nouă schimbare. La început lucrai numai cu gândurile tale, care sunt spațiul în care simți tristețea. Când transformi aceste gânduri triste în bucurie, vor urma și emoții pe măsură. Vei simți o schimbare în starea de bine fizică și vei începe să te simți mai bine. Te vei simți mai ușor, mai confortabil și mai sănătos. Sentimentele tale de deznădejde, furie și depresie vor începe să se dezintegreze și atunci comportamentul tău se va schimba, pentru a urma calea bucuriei. Te vei îndrepta cu iertare către cei care „ți-au greșit” și le vei întinde o mână de ajutor celor pe care, înainte, îi considerai dușmani.

De la gânduri, la sentimente și comportamente, toată viața ta se mută departe de probleme, atunci când îți găsești scopul, dăruind bucurie.

S-ar putea să te întrebi, în acest punct, dacă nu cumva sugerez că n-ar trebui să-ți îngădui niciodată să fii

trist, lucru care ar fi un fel de negare. Bineînțeles că vei simți tristețea și că nu te sfătuiesc să te prefaci că ești fericit și vesel atunci când nu ești. Cum rezolvi, deci, evidentul paradox?

CUM SĂ FACI FAȚĂ TRISTEȚII TALE ȘI A CELORLALȚI

În *A Course in Miracles* (*Curs de miracole)* e un citat remarcabil care vizează problema tristeții sau a emoțiilor negative, cum ar fi deznădejdea, întunericul, ura, vătămarea și îndoiala, care au constituit subiectul acestei cărți:

> Nimic din ce e real nu poate fi amenințat
> Nimic din ce nu e real nu există,
>
> În cele de față sălășluiește pacea lui Dumnezeu.

Da, în anumite momente ale vieții te vei simți trist. Nu, nu ar trebui să îți negi acele sentimente și să te prefaci că ești vesel. Da, e sănătos să îți exprimi acele sentimente, să le cinstești și să nu te simți vinovat atunci când treci prin ele. Întoarce-te însă la această idee pe care insist încă din paginile de început. Dacă nu e de la Dumnezeu, nu e real și totul e de la Dumnezeu și tot ce e de la Dumnezeu e bun. Putem cădea cu toții de acord asupra faptului că tristețea, deznădejdea, boala și ura nu sunt bune. Dacă nu e real, nu poate exista și cu toate acestea tu simți existența tristeții. E numai un gând însă,

creat de o minte care se simte separată de Dumnezeu, așadar, o iluzie.

Când înțelegi natura tristeții tale, poți să o recunoști, să o accepți, să o cinstești și să faci orice vrei tu cu ea, inclusiv să-i aduci omagii și să-i ridici un altar. Dar, la sfârșit, când te hotărăști să o faci să dispară, adu energia mai înaltă a bucuriei, și astfel vei putea să-i dai un sărut de rămas-bun, în timp ce ea își ia zborul din viața ta. De ce? Pentru că nu e reală și, prin urmare, nu poate exista decât în ochii minții egoului tău. Iubirea lui Dumnezeu este reală. Iar bucuria nu poate fi amenințată niciodată.

Atunci când înțelegi acest adevăr fundamental despre tristețe, că nu e reală, ci e doar un produs iluzoriu al minții tale, nu vei mai simți o nevoie atât de puternică să îți aperi dreptul de a fi trist. Îți vei da seama că, atunci când îți susții dreptul de a fi trist și deprimat, singurul lucru pe care îl vei obține pentru efortul tău va fi și mai multă tristețe. Începe să alegi energia spirituală mai înaltă a bucuriei. În cele din urmă, această energie va deveni starea ta naturală. Când studiezi viețile sfinților și ale înțelepților, descoperi că ei sunt veseli, liberi și simt o iubire profundă pentru fiecare ființă vie. Tristețea nu face parte din repertoriul lor.

Nisargadatta Maharaj a răspuns cu această uimitoare replică atunci când a fost întrebat cum de nu se simte niciodată trist, în ciuda circumstanțelor care, pe cei mai mulți, îi aduc la disperare, și anume războiul, sărăcia și altele asemănătoare. „În lumea mea, nimic nu merge prost.” El spunea că trăiește în lumea spiritului, iar restul

e doar o iluzie. Ieși din corpul tău, din toate preocupările și posesiunile lui și privește la toate ca un observator. Din această perspectivă, tristețea este imposibilă. Cei pe care îi numim ființe realizate se află cel mai adesea într-o stare de fericire voioasă și plină de bucurie. S-ar putea să nu te consideri încă o ființă realizată, dar cred că aspiri la asta, de vreme ce citești cărți ca aceasta. Dacă e așa, atunci dorește-ți să înlocuiești tristețea cu bucurie; e un minunat mod de a fi. Ceea ce urmează sunt câteva sugestii tocmai pentru a reuși să faci asta.

SUGESTII PENTRU A TRANSMITE BUCURIE ACOLO UNDE EXISTĂ TRISTEȚE

Recunoaște-ți tristețea, înțelege că nu este reală și apoi las-o în urmă. Nu încerca să te prefaci fericit atunci când ești trist. Fii, în schimb, conștient de tristețe atunci când apare și întreabă-te apoi dacă vrei să rămâi în această stare emoțională. Dacă răspunsul este nu, îndreaptă-te atunci spre o înțelegere mentală a tristeții, recunoscând că tristețea este rezultatul modului în care alegi să gândești. Tristețea se află numai și în totalitate în mintea ta; în lume, ea nu există.

Odată ce îți recunoști dreptul deplin de a fi trist, hotărăște pentru cât timp vrei să rămâi în această stare, înțelege că ea este doar rezultatul gândurilor tale și al energiei scăzute și apoi o poți face să dispară. Realizezi acest lucru aducând în momentul prezent gânduri vesele și privind la tristețe cum își ia zborul.

Această tehnică mentală simplă prin care poți să recunoști, să înțelegi și să împrăștii tristețea poate fi dusă la îndeplinire în câteva secunde sau poți să o faci să dureze săptămâni la rând, dacă așa vrei. În principiu, conștientizând tristețea, atunci când o simți, îți oferi opțiunea de a o înlocui cu bucurie, care este soluția spirituală pentru eroarea tristeții.

Radiază energia bucuriei către ceilalți care par să simtă tristețea. Ascultă povestirile triste și dureroase ale celorlalți cu empatie și cu angajamentul de a trăi în bucurie. Contribui atunci la situația respectivă cu o energie mai înaltă. Tristețea nu poate supraviețui în energia mai rapidă a spiritului. Acest lucru este similar cu încercarea de a provoca la bătaie pe cineva care nu vrea să se bată. Până la urmă adeversarul fie va dispărea, fie va renunța la pornirile lui pugilistice. La fel e și cu cei care sunt hotărâți să rămână triști. Ei simt că refuzi să li te alături în tiparele lor energetice mai joase. Fie vor căuta un suflet mai dornic, pe care să îl împovăreze, fie prezența ta și angajamentul tău neînduplecat de a contribui la situația respectivă cu bucurie vor dezintegra tristețea.

Răspunsurile mele pentru oamenii care insistă să stea încruntați sunt de obicei ceva de genul: „Lucrurile se vor îmbunătăți dacă te hotărăști că vei fi fericit, fără a ține seama de toate aceste evenimente" sau „Acum te simți trist, dar sunt sigur că vei trece peste aceste lucruri și într-o zi vei privi în urmă la ele zâmbind". Încerc să îmi mențin sentimentul propriului meu angajament

față de fericire, în pofita oricăror obstacole, atunci când întâlnesc oameni care se confruntă cu piedici în viață. Astfel pot să emit energia și să ajut la anularea energiei tristeții. Aristotel a spus-o astfel: „Fericirea este sensul și scopul vieții, traiectoria și finalul existenței omenești." Acesta este un sfat bun pe care să ți-l amintești atunci când te confrunți cu propriile-ți gânduri triste și atunci când te izbești de ale celorlalți.

Caută beneficiul în cei care îți aduc tristețe. Da, există un beneficiu care sporește atunci când întâlnești orice energie mai joasă decât cea a spiritului. Acești oameni sunt cei mai mari învățători ai tăi! Ei îți amintesc că nu ești încă stăpân pe tine și îți dau, aici și acum, ocazia să alegi bucuria și pacea care vin cu ea. Prin exprimarea tristeții lor, înveți cum să depășești acea energie și să o folosești ca pe un ghid.

E o poveste despre G.I. Gurdjieff, care a condus o comunitate spirituală în Franța, ce ilustrează cât de valoros este să ai în viața ta oameni cu energie mai joasă. John Marks Templeton spune povestea în cartea sa *Worldwide Laws of Life (Legile vieții în jurul lumii).*

> Trăia odată un bătrân care era întruchiparea omului dificil - irascibil, dezordonat, care se certa cu toată lumea și nu voia să facă curățenie sau să ajute în vreun fel. Nimeni nu reușea să se înțeleagă cu el. Într-un târziu, după multe luni pline de frustrare, în care a încercat să rămână împreună cu grupul, bătrânul a plecat la Paris. Gurdjieff

l-a urmat și a încercat să-l convingă să se întoarcă, dar s-a dovedit a fi dificil, și omul a spus „Nu”. Într-un final, Gurdjieff i-a oferit un salariu lunar foarte mare dacă s-ar fi întors în comunitate. Cum ar fi putut omul să refuze?

Când bătrânul s-a întors, toți au fost șocați. Auzind că el era plătit (în vreme ce lor li se cerea o sumă frumușică pentru a fi acolo), membrii comunității s-au revoltat. Gurdjieff i-a chemat pe toți la o întrunire și, după ce le-a auzit nemulțumirile, a râs și le-a explicat: „ Acest bătrân e ca drojdia pentru pâine. Dacă el nu ar fi aici, nici voi nu ați învăța vreodată cu adevărat ce sunt furia, iritabilitatea, răbdarea și compasiunea. De aceea voi mă plătiți pe mine, iar eu îl angajez pe el.”

Fiecare experiență a tristeții ne furnizează lecții valoroase de învățat și uși de deschis către conștientizarea spirituală superioară. Fiți recunoscători, așadar, atunci când se ivesc asemenea ocazii.

Atinge-ți scopul și cunoaște bucuria ce vine din faptul că ai ajuns aici. Dacă ai spus vreodată: „Nu prea știu care e scopul meu”, îți sugerez să îți amintești că singurul lucru pe care îl poți face cu viața ta este să o dăruiești. În orice clipă în care ieși din propria-ți indulgență și încerci să le fii de folos altora, ai un scop.

Ori de câte ori te simți deconectat, trist sau zbuciumat, fă doar atât, oprește-te numai o clipă și întreabă: „Cum pot fi de folos?” Oferă apoi un ajutor cât de mic și vezi cât de plin de scop te simți. Aceasta înseamnă să aduci bucuria la tristețe. Totul se învârtește în jurul atingerii treptelor mai înalte de pe scara împlinirii. O faptă

simplă prin care alini o altă persoană este o faptă plină de scop. Să ajuți pe cineva să treacă strada sau să faci tot posibilul pentru a ține o ușă deschisă pentru un străin sunt fapte pline de scop. Chiar și un salut amabil sau trimiterea unei felicitări sunt fapte pline de scop. Îți aduc bucurie și erodează tristețea ce s-ar putea să existe în tine și în alții.

Aplanează certurile și transmite adevărul tău. Fă o listă cu oamenii pe care i-ai suna dacă ai ști că mai ai o singură zi de trăit. Imaginează-ți ce le-ai spune. Întreabă-te apoi ce mai aștepți. Adevărul e că ziua de mâine nu e garantată pentru nimeni. Spune-le oamenilor pe care îi iubești întocmai ce simți pentru ei și de ce. Cere oricărei persoane pe care ai jignit-o sau ai tulburat-o în vreun fel să te ierte. Dacă în viața ta sunt suferințe care persistă, fă astăzi un efort să le înlocuiești cu bucurie. Trimite flori, dă un telefon, scrie o scrisoare. Într-un mod care îți aduce bucurie, transmite că vrei să ștergi tristețea. Când faci acest lucru, trăiești la o frecvență mai înaltă, aduci tristeții o soluție spirituală, dându-i voie să se dezintegreze în forța spirituală plină de forță a bucuriei.

Reamintește-ți că bucuria se găsește în liniște. Repet adesea acest verset din Noul Testament: „Opriți-vă * și să

* În engl., în src., *Be still* – aici, „Opriți-vă”, care înseamnă și „Fiți liniștiți”. (n.tr.)

știți că Eu sunt Dumnezeu". Cele două cuvinte cheie aici sunt *opriți-vă* și *să știți*. *Să știți*, după cum am scris pe larg în capitolele anterioare, înseamnă a intra în contact conștient. *Opriți-vă* se referă la tăcerea meditației, prin care îl cunoști pe cel care este indivizibil și faptul că tăcerea nu poate fi împărțită și nici Dumnezeu. Și acum să consultăm Noul Testament: „Roada Duhului este bucuria". Stând liniștit, îl cunoști pe Dumnezeu, iar bucuria este rodul lui Dumnezeu.

Îți recomand să faci exercițiul de a fi liniștit, în special atunci când ești înconjurat de tristețe. De curând, soția mea a trecut, timp de două zile, printr-o încercare cumplită cu unul dintre copiii noștri. N-a dormit aproape deloc și a trebuit să facă față unui munte de greutăți. Atunci când i-am spus: „Draga mea, ești probabil tristă și atât de obosită după toate prin câte ai trecut", ea a răspuns fără șovăială: „Nu chiar, meditația mă ține concentrată și veselă, chiar și atunci când totul în jurul meu este agitat." Ea își găsește antidotul pentru tristețe în meditație. Recomand meditația ca practică zilnică pentru a aduce bucurie în prezența tristeții.

Studiază viețile sfinților și înțelepților. Acesta este întotdeauna un mod minunat de a aduce energiile spirituale mai înalte la energiile mai joase ale simțurilor și ale lumii materiale. Cei pe care noi îi admirăm nu sunt morocănoși și deprimați. Au un scop, sunt plini de hotărâre și pasiune, arzând de o dorință fierbinte de a-și trăi sentimentul puternic al scopului, și plini de bucurie.

Cât despre mine, am aflat că parcă nu am niciodată suficient timp să fac tot ceea ce vreau și, prin urmare, nu am timp de pierdut cu melancolia sau autocompătimirea. Bineînțeles, câteodată mă supăr și mă simt trist. Totuși, sentimentul de admirație pentru tot ceea ce mă înconjoară, împreună cu dorința mea fierbinte de a-mi împlini destinul îmi lasă prea puțin timp pentru a sta trist.

Străduiește-te să urmezi exemplul marilor maeștri spirituali pe care i-ai admirat sau cu care te-ai familiarizat. Ei trăiesc fericiți, râd și găsesc bucuria până și în cele mai mărunte lucruri. Un greier, o cochilie, forma și silueta unui copac întrezărindu-se pe cerul întunecat, și chiar și o bomboană îi pot face să debordeze de fericire. Citește despre aceste suflete divine. Mergi în locurile în care sunt venerați, vorbește cu adepții lor, cufundă-te în energia lor și vei descoperi oameni care reușesc întotdeauna să aducă bucurie în prezența tristeții, deoarece ei înșiși sunt bucuria întrupată.

Simte fericirea supremă. Iată ce sugerează John Templeton în minunata lui carte, *Worldwide Laws of Life (Legile vieții în jurul lumii):*

> Există trei cuvinte simple ce par să aibă însușiri aproape magice *în* dezvoltarea unei atitudini pozitive în viață. *Simte fericirea supremă!* Atunci când îți dai voie să simți fericirea supremă – indiferent de aspectele exterioare – întregul

corp ți se schimbă. Gândurile tale, expresia feței, sănătatea, atitudinile, de fapt totul se schimbă în binela tine.

Am experimentat această tehnică cu multe ocazii, de când am citit cartea lui John Templeton. Îmi spun doar: „În acest moment, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul meu, *voi simți fericirea supremă.* Și, aproape ca prin minune, sunt transportat spre o energie divină mistică superioară, a bucuriei. Folosesc această sugestie și metafora deconectării mele din priza lumii fizice și a conectării la Dumnezeu. Când obțin în mintea mea acel gând și acea imagine, atunci îmi spun: „Simt fericirea supremă". Încearcă și tu. Vei fi încântat de cât de repede poți trece de la tristețe la bucurie.

Cu acestea, închei cele șapte rugăminți pe care Sfântul Francisc din Assisi le-a înălțat în rugăciunea sa. Ele oferă o soluție spirituală pentru orice problemă. Dacă poți învăța să semeni 1) pacea, 2) iubirea, 3) iertarea, 4) credința, 5) speranța, 6) lumina și 7) bucuria, vei eradica practic orice problemă aparentă pe care o întâlnești. Aceste șapte elemente ale rezolvării pe cale spirituală a problemelor vor șterge iluziile 1) agitației, 2) urii, 3) vătămării, 4) îndoielii, 5) deznădejdii, 6) întunericului și 7) tristeții.

Atunci când te vei hotărî să înțelegi locul care este mintea ta, spărgând toate barierele și trecând dincolo de substanța materială, vei ajunge să descoperi, în cele din urmă, adevărul. Nu există un loc numit mintea ta. Iluzia

va fi, atunci, definitiv destrămată de binele care este Dumnezeu, ce nu cunoaște răul.

Închei această carte cu un pasaj elocvent dintr-un citat din scrierea sfântă cunoscută sub numele de *Bhagavad-Gita.* În această străveche poveste clasică, războinicul Arjuna vorbește cu Krishna (Dumnezeu) și îl întreabă *cine este omul iluminat*. Vă ofer comentariile mele pe marginea răspunsurilor lui Dumnezeu și vă încurajez să apreciați ideile pe care Arjuna le primește. Ele rezumă minunat mesajul acestei cărți.

***Arjuna**: Spune-mi despre cei care trăiesc întotdeauna în înțelepciune, mereu conștienți de Sine, o, Krishna; cum vorbesc ei, cum stau, cum umblă?*

***Sri Krishna**: Trăiesc în înțelepciune cei ce se văd în tot și văd totul în ei, cei a căror iubire pentru Domnul Iubirii a mistuit fiecare dorință egoistă și fiecare ispită a simțurilor ce chinuiesc inima.*

Persoana iluminată înțelege puterea unică și știe că e întotdeauna conectată la esența spirituală. Nu se pune niciodată problema că ar fi separată de Dumnezeu. Iubirea de spirit e atât de puternică, încât a devenit o cunoaștere. Poți apela la acea cunoaștere pentru a pune capăt problemelor, despre care Krishna îi spune lui Arjuna că sunt tentațiile simțurilor unei inimi chinuite. Iubirea

pentru „Domnul Iubirii” e o descriere minunată a energiei spirituale.

***Sri Krishna**: Netulburați de amărăciune sau tânjind după plăceri, ei trăiesc fără de poftă trupească, frică și furie.*

Persoana iluminată este liberă, deoarece a depășit energiile mai joase precum pofta trupească, frica și furia și a adus opusul lor să destrame asemenea iluzii.

***Sri Krishna**. Descătușați de atașamente egoiste, pe ei nu-i încântă norocul și nu-i întristează ghinionul. Aceștia sunt profeții*.

Persoana iluminată nu identifică fericirea sau succesul, cu evenimentele lumii materiale considerate bune sau rele. Ea nu este atașată de aceste lucruri, iar detașarea sa e cea care îi oferă o viață fără probleme.

***Sri Krishna**: Așa cum o țestoasă poate să își retragă picioarele în carapace, tot așa și înțeleptul își poate retrage simțurile.*

Persoana iluminată trăiește după aptitudinile superioare ale iubirii, creativității, intuiției, bunătății, iertării, cedării și voioșiei și nu este sclavul simțurilor. Iluminații pot ignora poftele simțurilor și pot astfel evita problemele ce însoțesc aceste nevoi senzoriale.

***Sri Krishna**: Deși aspiranții se abțin de la plăcerile simțurilor, ei încă vor tânji după ele. Toate aceste pofte vor dispărea atunci când îl vor vedea pe Domnul Iubirii.*

Persoana iluminată ajunge să știe că toate „problemele" sunt rezultatul sentimentului de a fi separat de Dumnezeu, iar ele dispar atunci când intră în contact conștient cu Dumnezeu. Prin urmare, ei știu adevărul potrivit căruia există o soluție spirituală pentru orice problemă.

***Sri Krishna**: Chiar și la cei ce merg pe calea cea bună, simțurile năvalnice se pot năpusti asupra minții. Ei trăiesc însă în înțelepciunea care îi supune și își păstrează mereu mințile absorbite în Mine.*

Îmblânzindu-ți egoul și trecând în energia mai înaltă a spiritului, furtunile provocate de atașamentele noastre și de lumea materială se dezintegrează.

***Sri Krishna**: Atunci când te tot gândești la obiecte senzoriale, apare atașamentul. Atașamentul dă naștere dorinței, poftei de a poseda, care, atunci când nu e satisfăcută, aprinde furia. Furia întunecă judecata; nu mai poți învăța din greșelile trecutului. Puterea de a alege între „ce e înțelept și ce nu e" este pierdută, iar viața ta e complet irosită. Dar când te muți din miezul lumii simțurilor, eliberat de atașament și aversiune, iată că vine pacea în care se sfârșesc toate necazurile și atunci tu poți trăi în înțelepciunea spiritului.*

Un atașament față de orice duce în cele din urmă la o mulțime de probleme. Lăsând în urmă și cedând, putem aduce pacea și iubirea spiritului să preia lucrurile de care eram atașați înainte. Aceasta face imposibilă apariția furiei, deznădejdii, îndoielii, întunericului și urii. Această energie mai înaltă ne permite să fim mereu liberi să trăim în înțelepciunea și pacea Domnului Iubirii, adică a lui Dumnezeu.

***Sri Krishna**: Mintea dezbinată e departe de a fi înțeleaptă; Cum să mediteze? Cum să aibă pace? Atunci când nu cunoști pacea, cum să cunoști bucuria?*

Reconectându-te cu Dumnezeu, urci până la o vibrație spirituală mai înaltă/rapidă. Acest lucru se realizează atunci când te muți în locul i ndivizibil al tăcerii. Prin meditația tăcută, ajungem, totodată, în locul unității – unicității. Locul a ceea ce este indivizibil. Aici simțim pacea și bucuria. Aici se află soluția pentru orice și pentru toate problemele ce se ivesc dintr-o minte scindată.

Sri Krishna: *Folosește-ți toată puterea pentru a-ți elibera simțurile și de atașament, și de aversiune și trăiește în desăvârșita înțelepciune a Sinelui. Un astfel de înțelept se trezește în lumină, chiar dacă toate ființele se află în noapte. Ceea ce lumea numește zi, pentru înțelept este noaptea ignoranței.*

Întunericul dispare atunci când ajungi să cunoști lumina ce strălucește etern. Lumina soarelui și lumina lui Dumnezeu nu se sting niciodată, indiferent de ceea ce ți-ar spune ție atașamentele și simțurile tale.

***Sri Krishna**: Așa cum râurile se varsă în ocean, dar nu pot face oceanul vast să se reverse, tot așa se varsă și curenții magici ai lumii simțurilor în marea plină de pace, care este înțeleptul.*

Belșugul lui Dumnezeu este nelimitat. Poți să sorbi din sursa nesecată de iubire, lumină, bucurie și armonie după pofta inimii, iar, atunci când o faci, vei cunoaște pacea perfectă.

***Sri Krishna**: Sunt liberi pe vecie cei care evadează din cușca egoului, a lui eu, mine, al meu, pentru a se uni cu Domnul Iubirii. Aceasta este starea supremă. Ajungi la ea și treci din moarte în nemurire!*

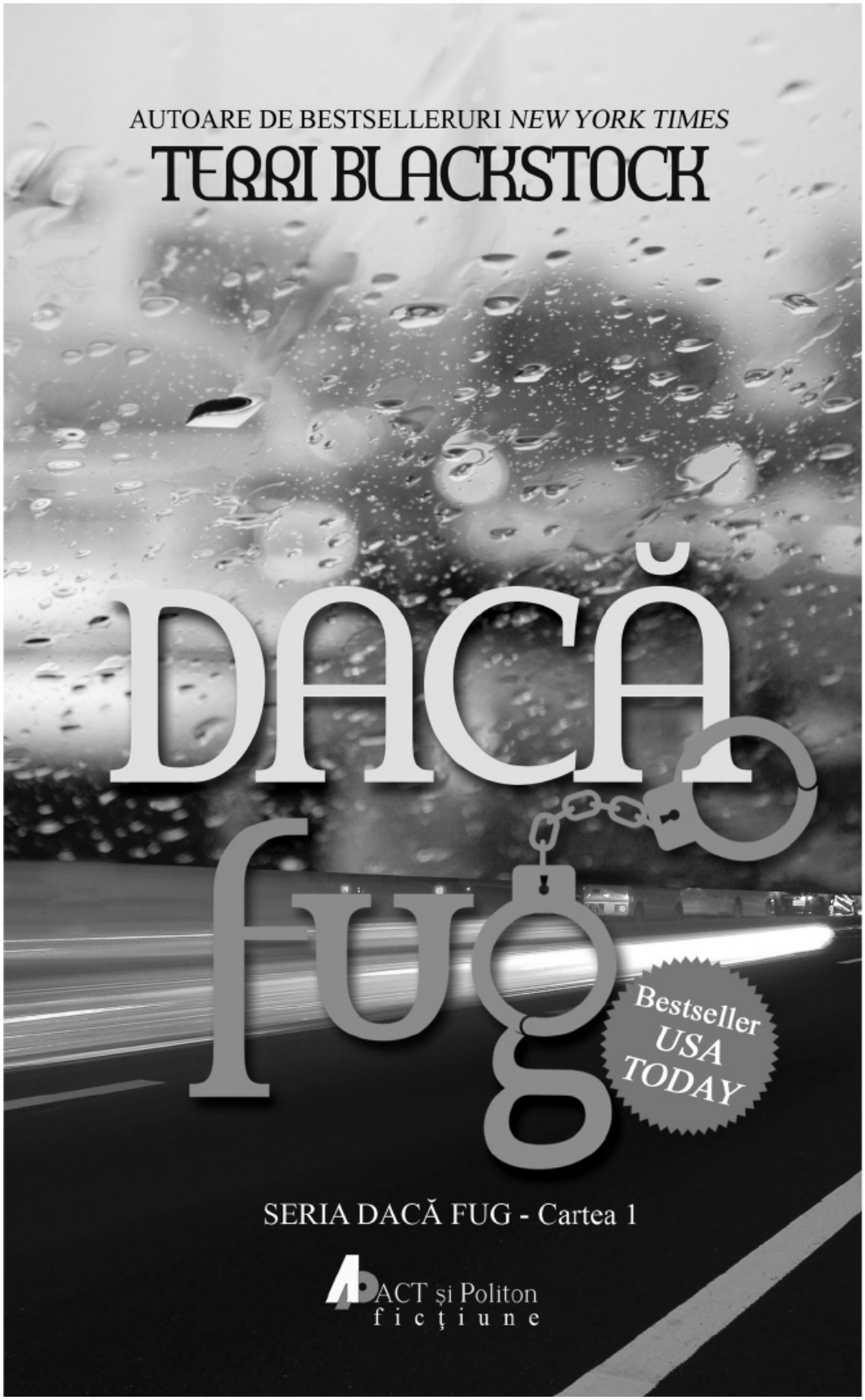
Asta spune totul. Când intri în câmpul energetic al lui Dumnezeu, nu te vei mai îndoi niciodată de faptul că există cu adevărat o soluție spirituală pentru orice problemă.

CUM SĂ RENUNȚI LA TRECUTUL CARE TE CREEAZĂ ȘI SĂ
DEVII PE DEPLIN CONȘTIENT ÎN PREZENT

POVESTEA ~~ADEVĂRATĂ~~ neadevărată A VIEȚII TALE

BRYAN HUBBARD

ACT și Politon


AUTOARE DE BESTSELLERURI *NEW YORK TIMES*
TERRI BLACKSTOCK
DACĂ
FUG
Bestseller
USA
TODAY
SERIA DACĂ FUG - Cartea 1
ACT și Politon
ficțiune



VIAȚA TA NU ESTE PENTRU TINE

GHIDUL EGOISTULUI PENTRU A DEVENI ALTRUIST

SETH ADAM SMITH

ACT și Politon

„O carte care schimbă complet regulile jocului. O recomand cu dragă inimă."
- Dr. Stewart D. Friedman, director al Work/Life
Integration Project, Wharton School

4 Ore-Săptămâna de lucru



Bestseller nr. 1 New York Times și fenomen internațional.

EVADEAZĂ DE LA RUTINA 9-17
ȘI ALĂTURĂ-TE NOILOR OAMENI BOGAȚI

Prefață la ediția în limba română de Florin Roșoga

EDIȚIE ACTUALIZATĂ ȘI ADĂUGITĂ

TIMOTHY FERRISS

ACT și Politon

L. DAVID MARQUET

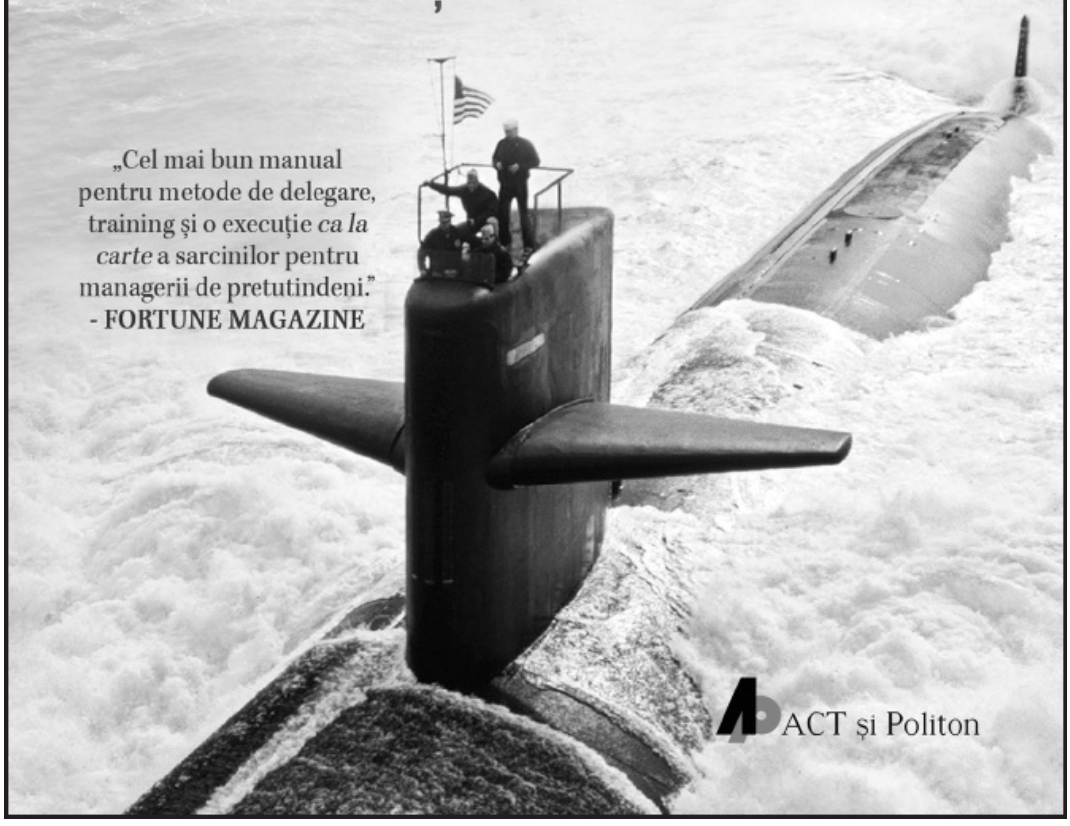
Comandor al Marinei Americane

Cuvânt-înainte de Stephen R. Covey

Redresează nava!

O POVESTE ADEVĂRATĂ DESPRE TRANSFORMAREA ADEPȚILOR ÎN LIDERI

„Cel mai bun manual pentru metode de delegare, training și o execuție *ca la carte* a sarcinilor pentru managerii de pretutindeni."
- **FORTUNE MAGAZINE**



ACT și Politon

Carte tipărită la: Lumina Tipo
Bun de tipar: ianuarie 2017
Apărut: ianuarie 2017



Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro